GAYA HIDUP MASA KINI

femina

APRIL - JULI 2022
MAJALAH WANITA
RP50.000 (LIMA PULUH RIBU RUPIAH)

ROAD TO FEMINA 50

PUTRI MARINO
HAPPY SALMA
IRA NOVIARTI
MEGA PATIUNG
DEBORA IMANUELLA
MOORISSA TJOKRO
DOMINIQUE ALEXANDRA
AND MORE...

HAK PEREMPUAN

KITA SADAR TIDAK, *SIH*?

FEMINA.CO.ID

AKADEMI KELUARGAKU

Program streaming interaktif bersama para pakar dan figur publik didamping Editor Ayahbunda dan Parenting Indonesia.

Saksikan dan ayo bergabung setiap Senin dan Kamis, pukul 15.00 dan 16.00 WIB atau pada jadwal khusus yang akan diinformasikan.

ayahbunda
www.ayahbunda.co.id
ayahbunda_
AYAHBUNDA Magz
ayahbunda
ayahbunda_official

Parenting INDONESIA
@parentingindonesia
@parentingINA
Parenting Indonesia

GAYA HIDUP MASA KINI
femina
APRIL - JULI 2022

NOMOR INI

Judul Sampul

32 Putri Marino
Happy Salma, Ira Noviarti, Mega Patiung, Debora Imanuella, Moorissa Tjokro, Dominique Alexandra
36 Hak Perempuan Kita Sadar Tidak, Sih?

Mode & Kecantikan

10 Cuci Mata: Mencuri Perhatian
12 Mode: Blazing Blazers
20 Kecantikan: Age is Just A Number
24 Kecantikan: Kekuatan Serum Untuk Kulit, Seberapa Dahsyat?
28 Mode: Feminisme Dalam Mode

Feature

42 Relasi: Hak Atas Tubuh & Kekerasan Seksual
46 Kesehatan: Kesehatan Reproduksi, Siapa Pegang Kendali?
50 Profil: Passion Ira Noviarti
54 Teknologi: Menuju Transformasi Digital Inklusif
56 Profil: Cin Cin Go, Bangun Kredibilitas di Industri Teknologi Informatika

MODEL PUTRI MARINO – KITE ENTERTAINMENT
(IG: @PUTRIMARINO – @KITE.ENTERTAINMENT)

PENGARAH GAYA RAJASA PRAMESYWARA
(IG: @RAJASA.PRAMESYWARA.OFFICIAL)

FOTOGRAFER NORMAN FIDELI – WAVE
(IG: @NORMANFIDELI - @WAVESTUDIOID)

RIAS WAJAH EDITH PRASOJO – BLUSHERIE BEAUTY
(IG: @EDITWITHMAKEUP - @BLUSHERIEBEAUTY)

PENATA RAMBUT KRISNA ENDI
(IG: @KRISNA_ENDI)

LOKASI WAVE STUDIO

BUSANA ATASAN, ERI DANI (IG: @ERIDANI_8ERI)
BLAZER & CELANA, TED BAKER (IG: @MAPFASHION)

GAYA HIDUP MASA KINI
femina
APRIL - JULI 2022

NOMOR INI

Feature

58 Bisnis: Sinergi Memecah Bias
60 Profil: Liris Maduningtyas Menebar Teknologi ke Tambak Udang
61 Profil: Moorissa Tjokro Dibalik Kecerdasan Mobil Otonom
62 Profil: Yaumi Fauziah Sugiharta Bisnis Skincare Vegan Lewat Rekomendasi Skin Test
63 Profil: Debora Imanuella Kartini Esport Indonesia
64 Profil: Mega Patiung Menjadi Bara di Dapur
65 Profil: Dominique Alexandra Menciptakan Alam Dalam Ruangan
66 Nutrisi & Diet: Intuitive Eating Sehat Tanpa Diet

Spesial Ramadan

71 Bulan Penuh Berkah
72 Merindukan Kebersamaan
74 Busana Hari Raya: Apa Saja yang Ditawarkan Para Perancang?
76 Arabian Feast

Kuliner

80 Masak Apa: Sweet & Savoury dari Dapur Dua Srikandi
88 Kuliner: Menyingkap Pesona Bisnis Minuman Kekinian
92 Makan Di Luar: Eksplorasi Smoked Barbeque
93 Makan Di Luar: Bubur Jepang Selembut Sutera

Yang Tetap

3 Daftar Isi
5 Dari Editor
8 Rilis Baru
94 Fiksi: Dunia Ibu
98 Shio Anda

DARI EDITOR

Bulan Maret dan April adalah bulan istimewa untuk perempuan di seluruh dunia dan di Indonesia. International Women's Day (IWD) dirayakan pada 8 Maret dan kita merayakan Hari Kartini pada 21 April. Pada tahun ini, presidensi G20 ada di tangan pemerintah Indonesia, dengan sendirinya isu-isu perempuan ikut mengemuka dan dibicarakan lebih dari sebelumnya.

Hal ini tentu langkah maju. Isu tentang perempuan, memang harus dibicarakan oleh semua perempuan, dengan semua kapasitas dan perannya, tidak terkecuali. Sangat boleh jadi perempuan juga yang bisa bersama-sama mencari solusi dari masalah-masalah itu. Bicara kesetaraan, tidak hanya berarti dalam urusan pekerjaan dan domestik. Bias gender masih terjadi di semua sisi kehidupan.

Tapi bukan cuma itu, IWD 2022 juga mengingatkan kita tentang pentingnya merayakan dan menggaungkan pencapaian kemajuan sesama perempuan. *Spreading culture* seperti ini akan memudahkan sesama perempuan untuk mendapatkan rasa percaya diri dan dorongan bagi sukses dirinya.

> ***SANGAT BOLEH JADI PEREMPUAN JUGA YANG BISA BERSAMA-SAMA MENCARI SOLUSI DARI MASALAH-MASALAH ITU.***

PETTY S. FATIMAH
petty.fatimah@pranagroup.id

FOTOGRAFER: HONDA TRANGGONO

FEMINA.CO.ID
WANITAWIRAUSAHA.COM

TWITTER @feminamagazine
FACEBOOK Femina Media
INSTAGRAM @feminamagazine
YOUTUBE Femina Indonesia
PINTEREST Femina Indonesia

GAYA HIDUP MASA KINI
femina

PEMIMPIN REDAKSI
PEMIMPIN KOMUNITAS
Petty S Fatimah (petty.fatimah@pranagroup.id)

EDITORIAL
REDAKTUR PELAKSANA FEATURE
PROJECT MANAGER WANITA WIRAUSAHA FEMINA
Faunda Wijayanti

EDITOR AT LARGE
Gracia Danarti

REDAKTUR PELAKSANA BOGA
Isyana Atiningmas

MANAGER PENGEMBANGAN KOMUNITAS BOGA
Trifitria Nuragustina

REDAKTUR SENIOR MODE & KECANTIKAN
Rajasa Pramesywara

DIVISI AUDIO VISUAL & PRODUKSI
Yosef Dwi Sulistiantoro (Koordinator)
Harry Kurniawan
Janiswoko Giri

IT OPERATIONS
Michael Hezekiah
Aknes Pakpahan

SEKRETARIS REDAKSI & KONTAK KOMUNITAS
kontak.femina@pranagroup.id
Ratnasanti Sulistyorini
Bennita Remifa Luisa

BUSINESS DEVELOPMENT
bisnis@pranagroup.id
GENERAL MANAGER
Erlinda L Gutami

Martha Simanjuntak
Laura Lukito

DIGITAL MARKETING SPECIALIST
Andromeda Fatima

PROJECT COORDINATOR
Olla Andriani

PENERBIT
PT Prana Dinamika Sejahtera

DEWAN PEMBINA
Mirta Kartohadiprodjo
Widarti Gunawan

PEMIMPIN UMUM
& PENANGGUNG JAWAB
Rubinni Kartohadiprodjo

DEWAN EKSEKUTIF
DIREKTUR: Widarti Gunawan
DIREKTUR EDITORIAL: Petty S. Fatimah
DIREKTUR KEUANGAN & SDM: Agus Budi Wasono

KONTAK
Alamat: Jl. Mampang Prapatan Raya 75,
Lantai 5 & 7, Mampang Prapatan,
Jakarta 12790
Telp: (021) 25033328
Email redaksi: kontak.femina@pranagroup.id

LOWONGAN
https://www.linkedin.com/company/pranagroupid

DISTRIBUSI & SIRKULASI
Alamat: Jl. Mampang Prapatan Raya 75,
Lantai 5 & 7, Mampang Prapatan,
Jakarta 12790
Telp: (021) 25033328
Email: distribusi@pranagroup.id

PERCETAKAN
Intirimbo
Jl. Cawang Baru No. 3 Jakarta Timur 13330 Indonesia
Telp. (021) 8191208, 8190702, 8500251, 85101781
Fax. (021) 85900868

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.
Dilarang mengutip sebagian atau seluruh konten majalah dalam bentuk apapun (print, digital, elektronik) tanpa izin PT Prana Dinamika Sejahtera selaku penerbit.

www.femina.co.id www.wanitawirausaha.com
@feminamagazine Femina Media
Femina Indonesia Femina Magazine Femina Indonesia

Movement Terbaru
& Inspirasional
Wanita Bekerja Indonesia

WOMEN'S
LEADERSHIP
NETWORK

GAYA HIDUP MASA KINI
femina

Join Us!

womensleadershipnetwork

www.femina.co.id

RILIS BARU

FILM

Bridgerton Season 2

Siap-siap untuk menyaksikan kisah pencarian cinta putra tertua keluarga Bridgerton, Lord Anthony Bridgerton (**Jonathan Bailey**) yang akan mulai tayang di Netflix tanggal 25 Maret.

Lord Anthony bertemu dengan dua saudari Kate Sharma (**Simone Ashley**) dan Edwina Sharma (**Charithra Chandran**) dari India. Kate yang meragukan niat Anthony untuk mendekati Edwina dan mencoba mencegahnya malah terlibat dalam hubungan yang semakin dekat nan rumit.

Serial yang diadaptasi dari novel karangan **Julia Quinn** ini digadang akan menuai kesuksesan yang sama dengan musim sebelumnya berkat tangan dingin **Shonda Rhimes** dan **Chris Van Dusen** yang juga penulis sekaligus produser dari serial *Grey's Anatomy*.

Drive My Car

Diadaptasi dari karya cerita pendek **Haruki Murakami**, film yang disutradarai **Ryusuke Hamaguchi** ini telah memenangkan 3 penghargaan Cannes Film Festival 2021.

Berkisah tentang Yusuke Kafuku (**Hidetoshi Kajima**) yang harus melalui masa-masa kehilangan serta rasa kecewa semenjak kematian sang istri. Ia lalu bertemu Misaki Watari (**Toko Miura**) dalam perjalanan menuju sebuah festival teater. Hingga akhirnya keduanya menjadi dekat.

Hubungan pernikahan yang runyam, koneksi antar manusia dengan unsur emosi yang kuat menjadikan film ini terasa sangat emosional.

Before, Now & Then (Nana)

Setelah film *Yuni* (2021), **Kamila Andini** kembali dengan film terbarunya yang juga mengangkat isu patriarki dan perempuan berlatar tahun 1960.

Film adaptasi dari penggalan novel karya **Ahda Imran** berjudul *Jais Darga Namaku* ini bercerita tentang Raden Nana Sunani atau Nana (**Happy Salma**) yang harus melarikan diri dari gerombolan penjahat yang ingin menjadikannya istri. Ia lalu menjalani kehidupan barunya sebagai istri tuan tanah kaya dan membawanya berkenalan dengan Ino (**Laura Basuki**), perempuan simpanan suaminya.

Tayang perdana di 72nd Berlin International Film Festival (Berlinale) 2022 di Jerman pada Februari lalu, film ini juga mengantar Laura Basuki meraih penghargaan Silver Bear untuk kategori *Best Supporting Performance* 2022.

BUKU

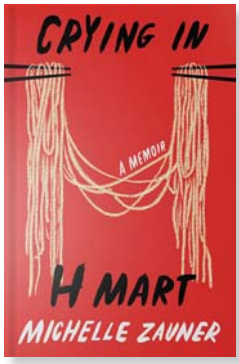
Crying in H Mart

Michelle Zauner/Knopf Publishing Group

Bagi penulis dan musisi *indie pop* **Michelle Zauner**, makanan bukan hanya pengganjal perut atau dibuat untuk memanjakan lidah, tapi juga menjadi penghubung yang kuat bagi ikatan Ibu dan anak. Ketika Ibunya didiagnosa kanker stadium IV,

Zauner menemukan betapa besar kasih sayang yang Ia terima dari seorang Ibu yang selama ini ia rasa biasa saja, bagian dari kehidupan sehari-hari tanpa perlu dirayakan.

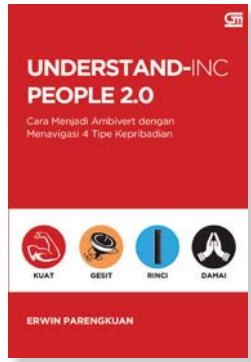
Memoar ini didedikasikan Zauner untuk mendiang sang Ibu, dirilis di tengah pandemi ketika seluruh dunia mengalami banyak kehilangan.



Crying in H Mart membawa kehangatan bersamaan dengan rasa duka. Pembaca akan dihadiahi detail yang deskriptif hingga seolah dapat merasakan setiap rasa hidangan pada karya yang masuk dalam kategori *Best Memoir & Autobiography 2021* dari *Goodreads Choice Award*.

Understand-Inc People 2.0

Erwin Parengkuan/GPU



Lebih dari 33 tahun berkarir di bidang komunikasi, **Erwin Parengkuan** memantapkan langkahnya dengan merilis buku berjudul '*Understand-Inc People 2.0*' yang membawa gagasan atas pentingnya mengenal konsep diri secara keseluruhan.

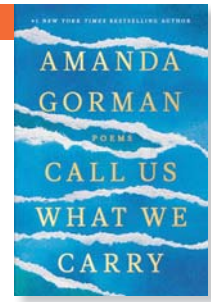
Dalam buku ini, Erwin membagi karakteristik seseorang ke dalam 4 jenis yang dinamai GKRD, yaitu Si Gesit, Si Kuat, Si Rinci, dan Si Damai. Dengan apik Erwin merangkum gagasannya melalui pendekatan komunikasi sehingga buku ini menjadi teman yang tepat dalam perjalanan menguasai *self-concept*, berhasil beradaptasi belajar menyeimbangkan kepribadian (*self-image*) dengan dunia yang dinamis, serta dengan tepat menampilkan diri (*social image*) di tengah masyarakat.

Call Us What We Carry

Amanda Gorman/Viking Press

Dari seorang gadis keturunan kulit hitam berusia 23 tahun, kita belajar soal keberanian dan semangat. Eksplorasi Gorman mengenai identitas, harapan, rasa duka tergambar melalui rangkaian puisinya pada buku yang telah tercatat sebagai *#1 New York Time Best Selling*.

Gorman menunjukan bahwa bahasa dapat mengguncang sekaligus meredakan kegemuruhan. Sosoknya dikenal luas setelah membacakan puisi, '*The Hill We Climb*' pada hari pelantikan presiden AS, **Joe Bidden**.



Teks: Syifa M. Putri I | Foto: Before, Now & Then (Nana): instagram.com/kamilaandini, Drive My Car: imdb.com/title/tt14039582/, Bridgerton Season 2: instagram.com/bridgertonnetflix
Call Us What We Carry: newyorktimes.com, Understand-Inc People 2.0: ebooks.gramedia.com, Crying in H Mart: clubbook.org / hunting.com

52%
Perempuan Indonesia
merindukan INTERAKSI SOSIAL untuk tetap berkarya dan beraktivitas di era The Normal ini. *)

Mari berKOLABORASI untuk menyampaikan pesan produk/brand/service Anda menuju target market yang tepat.

*) Sumber: Survei PDS/Prana Group "The New Normal - women based", Juli 2020

pds prana dinamika sejahtera

Jl. Mampang Prapatan Raya No. 75, Lantai 5, 7
Mampang Prapatan, Jakarta 12790

HUBUNGI
ERLINDA GUTAMI 0816 1852 973
MARTHA SIMANJUNTAK 0811 972 729
LAURA LUKITO 0838 9677 1360
email : bisnis@pranagroup.id

femina GADIS ayahbunda parenting
WF INDONESIAN WOMEN'S FORUM 2021 wanita wirausaha femina MOMS CIRCLE DAPUR UMI FEMINA MEDIA GADIS SAMPUL

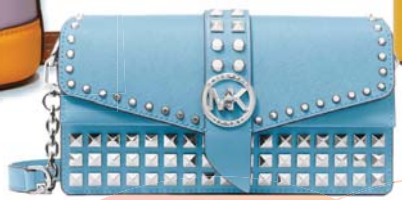
Mencuri PERHATIAN

Musim ini banyak tas menggemaskan. Warnanya seru dan memikat!

Tory Burch

Tas serut berbahan kulit two toned yang muat banyak

T Monogram Color-Block Mini Bucket Bag
Tory Burch Plaza Senayan
Rp19.800.000



Michael Kors

Untuk Anda yang suka gaya trendy.

Greenwich Convertible Shoulder Bag
Michael Kors Senayan City
Harga atas permintaan

Kate Spade

Tas *boxy* ala Retro. Harus punya!

Voyage Small Top-Handle Crossbody
Kate Spade Senayan City
Harga atas permintaan

Longchamp

Tas ini menonjol karena bentuknya yang unik.

Cuir de Russie Bucket Bag
Longchamp Plaza Indonesia
Rp5.700.000

Tommy Hilfiger

Model tas ala 60's seperti ini akan banyak disukai.

Modern Bar Bag - Tommy Hilfiger Central Park
Rp2.490.000

Furla

Berbagai gradasi pink akan mendominasi warna tas musim ini.

Gemma Mini Shoulder Bag
Furla Plaza Indonesia
Harga atas permintaan

Lacoste

Jinjingan cerah ini dibuat dari bahan PVC yang tahan air dan fungsional.

Zip tote bag
Lacoste Plaza Indonesia
Rp1.599.000

Laurensia Irena

Tas formal yang manis dan feminin.

Red Flower Vase Bag
Masari Senayan City
Rp3.500.000

Ted Baker

Tote bag klasik yang tidak akan jadi usang dalam waktu cepat.

Luelcon Debossed Floral Icon
Ted Baker Grand Indonesia
Rp1.590.000

TEKS : RAJASA PRAMESYWARA FOTO: DOK. N, TORY BURCH, KATE SPADE, TOMMY HILFIGER, TED BAKER, LACOSTE, MICHAEL KORS, MASARI, FURLA, LONGCHAMP.

femina.co.id

Relevant

Useful

Influential

FACEBOOK
Femina Media

TWITTER
@feminamagazine

INSTAGRAM
@feminamagazine

PINTEREST
Femina Indonesia

YOUTUBE
Femina Indonesia

INSTAGRAM
@wanwirfemina

WANITAWIRAUSAHA.COM

Blazing Blazers

Kembali beraktivitas dengan paduan *blazer* yang sedang jadi tren di musim ini!

3-piece suit dalam warna gelap untuk tampilan yang tegas dan berwibawa.

Busana & Tas: Tory Burch

Sematan **payet** yang ***playful*** membuat tampilan *blazer* yang serius jadi lebih ringan.

Busana: Wilsen Willim

Paduan ***cropped jacket*** dan rok mini berwarna **pastel** akan merajai musim ini. Cocok untuk acara sepulang kantor.

Busana: Zara

Oversized blazer warna cerah bisa menjadi aksen cantik penampilan *basic*.

Busana: Mango

BLAZING BLAZERS . BLAZING

Tampilan ***tweed*** yang klasik tak lekang oleh waktu.

Busana & Tas: Kate Spade

Potongan **celana longgar** pada setelan ini membuat tampilan jadi seksi!

Busana: Zara

Padukan ***dress*** dengan ***blazer***?
Mengapa tidak!
Lepaskan blazer-nya untuk
acara sosial sore hari.

Busana: Mango

Pengarah Gaya: Rajasa Pramesywara (IG: @Rajasa.Pramesywara.Official)
Fotografer: Gaviela Go – Wave Studio (IG: @IamGaviela – @WaveStudioID)
Model: Evanny Wityo – Kick (IG: @EvannyWityo - @Kickmanagement.id)
Rias Wajah & Tata Rambut: Ayu Tiara (IG: @AyuTiara)
Busana: Tory Burch (IG: @ToryBurch – @Time.International), Kate Spade (IG: @KateSpade – @Kanmogroup.fashion), Ted Baker (IG: @MAPfashion), Zara (IG: @MAPFashion), Mango (IG: @MAPFashion), Wilsen Willim (IG: @WilsenWillimOfficial)

AGE IS JUST A NUMBER

APALAGI SAAT INI KETIKA KESADARAN BAHWA KECANTIKAN TIDAK LAGI BISA DISERAGAMKAN

Tidak ada manusia yang tidak akan menua. Namun saat ini penuaan bisa ditunda dengan perawatan kulit yang mendalam, nutrisi yang lebih baik dan *makeup* korektif yang tepat. Lebih jauh lagi, setiap fase usia seseorang sebenarnya ada sisi kecantikan yang tersembunyi. Tidak hanya melulu kemudaan, namun juga kematangan dan sofistikasi.

ROARING 20'S

MINDSET POSITIF ILMI ARSALA

Publik luas mengenalnya setelah mengikuti ajang *Indonesia's Next Top Model* musim pertama. Ilmi juga menjadi finalis Wajah Femina 2016. Bila melihat sosoknya di televisi, kepercayaan dirinya terpancar nyata. Dia nampak tegas, dan berani.

Profesi model sering disebut jenis pekerjaan yang tidak berumur panjang, tapi Ilmi tidak gentar. "Sekarang model lebih beragam sehingga karier modelling bisa lebih panjang, lebih inklusif," ujarnya.

Memang, masih banyak yang ingin dikejarnya di usianya saat ini sebagai ekspektasi dari kesuksesan karier. Tapi dia tidak ingin *ngoyo*, "Jangan terfokus pada kekurangan, lebih fokus ke kelebihan, biar lebih bahagia, dan memiliki *mindset* positif."

KATA *MAKEUP ARTIST*

Rata-rata kulit di usia 20an dalam kondisi prima dan sehat. Yang diperlukan adalah perlindungan untuk masa mendatang. Selalu gunakan tabir surya, bersihkan kulit dengan seksama sebelum tidur malam setiap hari dan investasi ada pelembap yang baik.

Saat berias, pada kulit yang masih kenyal dan sehat ini cukup *tinted sunblock* atau *light coverage foundation* secukupnya saja dan biarkan pori-pori kulit tetap bisa bernapas. Fokuskan *foundation* pada area yang perlu dikoreksi seperti bekas jerawat.

Sebagai akhir riasan gunakan *setting powder* dan *setting spray* untuk menahan minyak wajah banyak di rentang usia ini.

"Menurut saya kecantikan sejati datang dari rasa percaya diri. Semua orang punya kelebihan dan kekurangan, semua tergantung cara kita membawa diri kita. Seseorang yang percaya diri akan tampak lebih alami kecantikannya"

Ilmi Arsala, Model (26)

SEXY

30'S

ADVINA, KECANTIKAN IBU BARU

Datang ke lokasi pemotretan bersama sang buah hati, ada yang beda dari Advina. Wajahnya tampak lebih berseri-seri. Aura kebahagiaannya menjalani peran baru sebagai ibu begitu terpancar dari finalis Wajah Femina 2005 ini.

Apa rahasia kecantikan kulitnya? "*Skincare* yang kupakai standar saja, mulai dari *facial wash*, *essence (pre-serum)*, dan *serum*. Semuanya *brand* lokal," katanya, tertawa.

Namun, disamping itu Advina mengaku sejak ia menginjak usia kepala tiga, perawatan dari dalam tubuh menjadi perhatiannya, "Lebih banyak minum vitamin, air putih, dan makanan sehat."

"Dengan kita merawat diri, dengan sendirinya kecantikan seseorang akan terpancar."

Advina Ratnaningsih, Model (37)

KATA *MAKEUP ARTIST*

Di usia 30an pastikan Anda mengaplikasikan pelembap yang kuat dan bisa lebih dari satu kali sehari. Terlebih Anda yang banyak berada di ruangan berpendingin. Tabir surya sudah pasti dibutuhkan untuk menunda munculnya tanda penuaan.

Pilih dasar bedak warna natural dan netral yang mampu menonjolkan kesehatan rona kulit wajah. Gunakan *concealer* ringan pada area bawah mata agar tidak tampak lelah, dan bubuhkan *highlighter* untuk memberi kesan wajah sehat alami.

BLOOMING

40'S

"Being in love, bukan hanya pada pasangan, tapi juga untuk pekerjaan, semesta, ataupun sekeliling kita. Hal itu akan membuat kecantikan kita keluar"

Amanda Gratiana Soekasah (43)

Pengarah Gaya: Rajasa Pramesywara (IG: @Rajasa.Pramesywara.Official), **Fotografer**: Denny Tjan (IG: @DennyTjan) **Model**: Ilmi Arsala Alaihi – Caption Model (IG: @IlmiArsala - @Captionmodels_) - Busana: Eri Dani (IG: @Eridani_8eri), Advina Ratnaningsih – WYNN (IG: @Advinadvina - @Wynnmodels) - Busana: Eri Dani (IG: @Eridani_8eri), Amanda Gratiana Soekasah (IG: @AmandaGratiana), - Busana Rama Dauhan (IG: @RamaDauhanDesignStudio) **Rias Wajah**: Ranggi Pratiwi – The A Team (IG: @RanggiBeautyArtisan – @TheATeam_mgt), **Penata Rambut**: Kim Mefta – The A Team (IG: @Kim_Mefta – @TheATeam_mgt)

AMANDA SOEKASAH, MENEMUKAN *INNER BEAUTY*

"Ah itu sebuah perjalanan waktu yang panjang," ujar Amanda Gratiana Soekasah saat ditanya bagaimana dirinya menemukan makna kecantikan untuk dirinya sendri.

Dikenal publik sejak dini sebagai salah satu anak kembar dari perancang tersohor **Ghea Panggabean**, Amanda mengaku awalnya amat *concern* dengan *outer beauty* seperti tubuh kurus dan kecantikan fisik. "Tetapi ketika kita sudah mengenal diri kita, barulah sadar bahwa cantik itu dari dalam," lanjutnya.

Pendiri lini busana Ghea Resort by Amanda-Janna dan Gelang Harapan mengaku di usia 40an ini ia merasa telah menemukan *passion* dan jalan hidup. Karenanya ia merasa terbebas. Mungkin dari sinilah kematangan dirinya menjadi kecantikan tersendiri.

"Dulu saya tidak terlalu peduli dengan perawatan kulit. Terlebih saat liburan. Sekarang sudah pasti mengenakan krim pagi dan krim malam, di samping sebulan sekali ke dokter kulit untuk *peeling*, *facial*, dan laser."

Tak hanya perawatan dari luar, namun olahraga, meditasi, dan mengerjakan pekerjaan yang ia sukai juga disebutnya sebagai faktor penting yang membuat *inner beauty* terpancar.

KATA *MAKEUP ARTIST*

Penggunaan *primer*, tabir surya, dan pelembap menjadi penting di kala lapisan pelindung kulit mulai menipis dan mudah kering. Hal inilah yang cepat memicu munculnya keriput. Riasan korektif menjadi kunci untuk menyamarkan keriput maupun flek hitam.

Pilih *foundation* yang *medium coverage* dan aplikasikan secara berlapis bersama *concealer* untuk menghindari munculnya *cracking* di sela kerutan. Pilih yang sudah mengandung *moisturizer* agar wajah tampak segar dan lembap. ■

BEAUTY TREND

Kekuatan Serum Untuk Kulit

Seberapa Dahsyat?

SERUM WAJAH DISEBUT-SEBUT SEBAGAI *HOLY GRAIL* PERAWATAN KULIT SAAT INI. AMPUH MELAWAN SEMUA MASALAH KULIT DAN SEKALIGUS MEREMAJAKANNYA. BENAR, BEGITU?

Sekarang, tua, muda pakai serum. Bahkan cara mengaplikasikan serum ke wajah menggunakan pipet dalam berbagai versinya menjadi konten sosial media yang tidak habisnya. Serum wajah saat ini ditawarkan dari harga yang murah sampai mahal dengan iming-iming janji merawat kulit secara mendalam. Bahkan terkesan cuma pakai serum semua persoalan kulit akan teratasi. Praktis, bukan? Sebelum kita menjadi salah kaprah, mari berkenalan dulu secara mendalam.

PARTIKEL NANO DILENGKAPI BAHAN AKTIF

Femina menemui **dr. Angelina Tjua**, Bio, AAMM di Yua Beauty Clinic di bilangan Meruya Illir, Jakarta Barat untuk mencari tahu lebih jauh mengenai serum ini. Dr. Tjua mengawali penjelasannya dengan proses perawatan kulit wajah yang terbagi dalam beberapa tahap yaitu: *Cleansing* (membersihkan wajah), *pH balance* (pemberian toner), *exfoliating* (*scrub*), *regenerating*, dan *protecting* (menggunakan tabir surya). Penggunaan pelembap*, eye cream,* dan serum adalah bagian dari *regenerating.*

Dengan kata lain serum tidak bisa menjadi satu-satunya produk yang bisa kita andalkan dalam merawat kulit secara baik walaupun kandungan zat dalam serum sangat kaya (**Lihat Boks**: Ibarat Membuat *Black Forest Cake*) Dijelaskan oleh dr. Tjua, serum adalah produk perawatan kulit yang kaya nutrisi atau mengandung bahan aktif tertentu. Setidaknya sebuah serum memiliki kadar 70% bahan aktif yang ditujukan untuk kebutuhan kulit tertentu.

Dan agar kulit bisa lebih mudah menyerap bahan-bahan aktif tersebut, maka tekstur serum dibuat cair dan memiliki fiskositas (kekentalan) rendah. Partikelnya pun berbeda dibanding produk perawatan kulit lain. Jika awalnya bahan aktif dikemas dengan penggunaan *micro particle*, kini seiring dengan berkembangnya teknologi kecantikan maka *nano particle* dipilih sebagai penghantar partikel serum agar lebih cepat terserap kulit.

Hal ini sangat penting agar kandungan aktif serum tidak rusak saat masuk ke kedalaman kulit tertentu (epidermis, dermis, dan *hypodermis*). Dengan demikian, kecepatan penyerapan serum dan efektifitasnya dinilai 10x lebih cepat dibanding produk perawatan kulit lainnya.

Ketika partikel serum berada di lapisan kulit yang ditargetkan, kandungan aktif serum akan dilepas untuk mengatasi permasalahan kulit tertentu atau untuk memperkuat jaringan kulit di bagian tersebut. Jadi memang tidak berlebihan jika serum yang memenuhi syarat-syarat diatas, dikatakan sangat *potent* saat ini.

PERHATIKAN TEKSTURNYA

Yang terpenting saat memilih serum dan produk perawatan kulit lainnya adalah kandungannya yang sesuai untuk kebutuhan kulit kita. Hal ini sebenarnya bisa mudah dikenali dengan memperhatikan teksturnya.

Pada serum, emulsi air dalam minyak yang lebih cair cocok untuk kulit berminyak. Sedangkan emulsi minyak dalam air yang cenderung lebih pekat tepat digunakan pada kulit kering. Di pasaran saat ini, dijual banyak jenis serum. Jangan sampai salah pilih. Anda perlu mengetahui terlebih dahulu kebutuhan kulit agar bisa mendapatkan benefit optimal.

1 ANTI-AGING SERUM

Untuk mencegah penuaan dini, gunakan *anti-aging serum*. Biasanya, serum ini mengandung *retinol, hyaluronic acid*, vitamin E, asam ferulat sebagai antioksidan, serta vitamin C. Vitamin E dan vitamin C yang ada dalam suatu produk tak ubahnya sebagai sahabat kental. Kehadirannya untuk meningkatkan kinerja satu sama lain dalam merangsang produksi kolagen dan elastin. Kolagen dan elastin merupakan dua faktor penting yang berperan menjaga elastisitas kulit.

Tak jarang, serum *anti-aging* juga dilengkapi kandungan *fruit stem cells, evening primrose, grape seed extract, Vitamin C,* peptides, *growth factors*, dan *Alpha Hydroxy Acids* (AHA). Beberapa produk serum untuk kulit kering dan kendur juga mengandung ceramide yang bermanfaat untuk menjaga kelembapan kulit.

Serum yang berfungsi sebagai anti-aging sebaiknya digunakan malam hari saat kulit sedang aktif meregenerasi sel.

2 BRIGHTENING SERUM

Untuk menjaga kulit tampak cerah dan mengatasi bintik hitam atau noda gelap pada kulit, Anda bisa memilih serum dengan kandungan *alpha arbutin*, asam ferulat, *kojic acid*, asam azaleat, dan vitamin C. Biasanya, serum ini pun mengandung bahan aktif lain. Contohnya vitamin E sebagai antioksidan untuk mengurangi noda akibat kerusakan kulit dan asam glikolat untuk mengangkat sel-sel kulit mati.

Beberapa *brightening serum* yang dijual di pasaran juga memanfaatkan asam-asaman atau peptides sebagai agen pencerah kulit. Sebut saja mulai dari *kojic acid* dan *ferulic acid*. Agar kulit tampak lebih *glowing* dan *dewy*, biasanya serum tersebut masih ditambahkan dengan teknologi *light reflector* atau *optical diffuser.*

3 ACNE PRONE SERUM

Apakah Anda berjerawat? *Acne prone serum* dapat menjadi bagian dari perawatan kulit sehari-hari. Serum ini berperan untuk menyerap minyak berlebih, membersihkan pori-pori, serta menenangkan kulit dari iritasi dan inflamasi yang menyertai jerawat meradang.

Acne prone serum biasanya mengandung *salicylic* acid dan *retinol* yang berperan untuk mengatasi kulit berjerawat. Kedua kandungan ini mampu membantu mencegah penyumbatan pada pori-pori kulit, mengoptimalkan proses eksfoliasi, sekaligus meredakan peradangan akibat jerawat membandel.

Ada juga produk serum khusus kulit berjerawat yang mengandung *citric acid, zinc*, atau ekstrak tumbuhan alami yang dipercaya sebagai pereda jerawat. Contohnya *tea tree (Melaleuca alternifolia), green tea*, atau *witch hazel*.

4 HYDRATING SERUM

Pemilik kulit kering dapat menggunakan *hydrating serum*. Tapi jangan salah. Produk ini tidak berguna sebagai pengganti pelembap, namun harus digunakan bersama pelembap untuk mengembalikan kelembapan kulit. Kandungan zat aktif yang umum ditemukan dalam *hydrating serum* antara lain *argan oil, glycerin, hyaluronic acid, aloe vera, rosehip oil, ceramide, rosewater, sea kelp*, jojoba, dan vitamin E.

5 REPAIRING SERUM

Serum ini didesain untuk kebutuhan spesifik. Misalnya bekas jerawat, vlek, hingga warna kulit tidak rata. *Amino acid*, *peptides*, *ceramide*, ekstrak rumput laut, *green tea*, asam lemak

Perhatikan Sebelum Membeli

1. Perhatikan kemasan produk. Pilih produk dengan botol atau kemasan gelap yang mencegah masuknya cahaya. Paparan cahaya dapat memicu serum mudah rusak.
2. Jika Anda memiliki kulit sensitif, hindari kandungan zat yang dapat memicu iritasi seperti pewangi, *methylparaben* dan *butylparaben* sebagai pengawet, pelarut seperti *propylene glycol* dan *ethanol*, dan bahan aktif serum yang bersifat asam, seperti vitamin C, asam salisilat, dan tretinoin.
3. Perhatikan aturan pakai. Serum memiliki kandungan aktif yang tinggi. Penggunaan secara berlebihan bisa menimbulkan masalah baru misalnya iritasi.
4. Pastikan kulit Anda tidak alergi terhadap produk. Ada baiknya Anda menguji ketahanan kulit terlebih dahulu. Caranya, aplikasikan serum pada pergelangan tangan bagian dalam atau di balik telinga. Jika muncul kemerahan, rasa gatal, dan rasa tidak nyaman lainnya jangan beli serum tersebut.

Omega-3, hingga salmon DNA yang sedang naik daun saat ini merupakan kandungan serum jenis ini.

Salmon DNA pertama kali ditemukan dan digunakan di Korea. Para ahli di negara itu menemukan fakta pada penelitian sperma ikan salmon. Dikombinasikan dengan teknologi, sperma ikan salmon terbukti dapat menyembuhkan luka lebih cepat tanpa efek samping.

"Karena penggunaan salmon DNA efektif menyembuhkan luka, artinya proses regenerasi sel kulit bisa berlangsung lebih cepat. Inilah yang menyebabkan salmon DNA akhirnya digunakan sebagai bagian dari produk perawatan wajah," jelas dr. Tjua.

Lebih lanjut, jika Anda ingin mendapatkan hasil akhir lebih sempurna, salmon DNA serum sebaiknya dilakukan dengan *rejuran healer* atau perawatan intradermis injeksi salmon DNA. Perawatan ini terbukti aman dan tidak membahayakan sistem imun. *Rejuran healer* bahkan telah mendapatkan izin dari Singapore Health Sciences Authority.

Dokter kulit akan memberikan injeksi salmon DNA serum pada beberapa titik basal sel yang ada di dua lapisan kulit yaitu epidermis dan dermis. Adapun efek samping yang bisa jadi Anda rasakan setelah perawatan adalah kemerahan, nyeri, bengkak, lebam dan munculnya papul (benjolan kecil) pada titik injeksi. Namun, papul tersebut akan hilang dengan sendirinya dalam kurun waktu kurang lebih satu minggu.

KAPAN WAKTU TERBAIK PAKAI SERUM

Lalu kapan kita butuh serum? Siapa saja yang perlu menggunakan serum? Penuaan kulit pada manusia mulai terjadi di usia 25 tahun. Untuk itu, pada usia tersebut Anda disarankan untuk menggunakan serum wajah dengan kandungan aktif sesuai kebutuhan atau masalah kulit yang terjadi. (**Lihat Boks**: Perhatikan Sebelum Membeli)

Apakah remaja perlu serum wajah? Secara umum belum perlu, namun jika ada masalah kulit tertentu misalnya jerawat maka serum diperlukan. Akan lebih baik lagi dengan saran dokter kulit. Penggunaan serum dinilai perlu untuk memberi asupan nutrisi lebih baik dan meredakan kulit berjerawat pada lapisan kulit yang menjadi targetnya. Tujuannya agar masalah jerawat tidak berlarut sehingga menimbulkan bekas. Hal ini bisa membuat perawatan kulit selanjutnya menjadi lebih berat dan lama.

CARA BENAR MENGAPLIKASIKAN SERUM

Serum diaplikasikan pada kulit dengan bantuan aplikator berbentuk pipet. Teteskan cairan serum sesuai anjuran produk pada punggung tangan terlebih dahulu. Hangatkan dengan telapak tangan lalu aplikasikan pada seluruh wajah dan leher sambil ditepuk ringan. Jangan digosok keras.

Saat meneteskan serum di punggung tangan, hindari menempelkan ujung pipet ke kulit tangan agar ujung pipet selalu steril. Kebiasaan menempelkan ujung pipet pada permukaan kulit (atau bahkan langsung ke kulit wajah) bisa memicu timbulnya bakteri yang merusak kandungan aktif produk itu sendiri. Biarkan cairan mengering dengan sendirinya sekitar 2 menit. Setelah itu Anda bisa mengaplikasikan produk perawatan kulit selanjutnya.

Dr. Tjua mengingatkan bahwa tidak ada hasil yang instan dalam perawatan kulit. Dibutuhkan waktu setidaknya dua hingga tiga bulan untuk membuktikan efektifitas serum yang kita pilih pada pada kulit wajah kita. Hal ini berkaitan erat dengan proses regenerasi kolagen pada kulit yang memang berlangsung selama tiga bulan.

■ ANGGIA HAPSARI (KONTRIBUTOR - JAKARTA).

Ibarat Membuat *Black Forest Cake*

"Jika dianalogikan, merawat kulit tak ubahnya seperti membuat *black forest cake*. Agar tekstur, rasa, dan bentuknya sempurna, kita perlu memulainya dari penggunaan bahan yang lebih cair terlebih dahulu," kata dr. Tjua. *Sponge cake* tak ubahnya seperti kulit kita. Anda perlu mempersiapkan, membersihkan, dan mengangkat tekstur *cake* yang tak rata terlebih dahulu.

Dalam hal ini Anda perlu melakukan proses *cleansing* lengkap dengan toner untuk mengembalikan pH kulit ke 5,2-5,7. Pada pH itulah kulit akan lebih siap menerima dan menyerap berbagai kandungan aktif produk perawatan kulit.

Anda akan mengoleskan *rhum* atau sari apel pada permukaan *sponge cake*. Nah, *rhum* inilah yang digambarkan sebagai serum wajah. Teksturnya yang cair akan bergerak cepat dan mudah diserap oleh *sponge cake* untuk menghasilkan kualitas rasa *black forest* yang pekat. Lapisan *black forest cake* dilanjutkan dengan selai *cherry* yang diibaratkan sebagai krim mata, dan *buttercream* sebagai pelembap kulit.

Lalu, apa sih yang Anda nilai dari sebuah *black forest cake*? Tentu yang dinilai tidak hanya tekstur *butter cream*, *cake* yang lembut, atau rasa cokelatnya namun juga *rhum* yang seimbang dan seolah menjadi 'peran utama' dari keseluruhan tekstur dan rasa. "Hal ini menjawab bahwa seluruh langkah perawatan kulit sangat penting dan peran serum tidak boleh dipandang sebelah mata," tutup dr. Tjua.

FOTO: SHUTTERSTOCK.

Rekomendasi Serum

EDITOR'S CHOICE

Cle De Peau Beaute, Key Radiance Care
Rp 4.000.000

Serum asal Jepang Cle De Peau memiliki tiga tiga kandungan utama yaitu Platinum Golden Silk Extract, Japanese Pearl Shell Extract dan Theanine. Khasiat dari kandungan ini adalah untuk menstimulasi kerusakan kulit dan menyeimbangkan sel kulit di lapisan epidermal.

La Mer, The Concentrate
Rp 9.867.000

Produk serum mahal asal Prancis yang sangat terkenal di dunia. Banyak digunakan selebriti dunia seperti Olivia Culpo, Gong Yoo, Ana de Armas, hingga Lee Dong Wook. Kandungan Miracle Broth™ yang selalu ada di setiap produk La Mer menjadi kuncinya. Aplikasikan pada kulit yang bersih pada siang dan malam hari. Kulit lembap dan kenyal setelah 30 hari pemakaian.

Sulwhasoo, Concentrated Ginseng Renewing Serum
Rp 1.050.000

Serum pertama yang perlu Anda coba untuk mencegah penuaan dini. *Concentrated Ginseng Renewing Serum* ini mengandung Ginsenomics™ dan teknologi Triple Micro-Targeting untuk membantu mengembalikan elastisitas kulit. Saat diaplikasikan pada kulit, partikel nanonya akan melebur dan mudah diratakan tanpa lengket.

Mamonde, Red Energy Recovery Serum
Rp 680.000

Brand asal Korea Selatan ini merekomendasikan Red Energy Recovery Serum untuk merawat kulit secara mendalam. Kandungan utamanya adalah Blossoming Energy yang diperoleh dari hasil riset berbagai bunga yang dikembangkan di Mamonde Garden selama 29 tahun. Khasiatnya meregenerasi, serta mengembalikan energi kulit yang hilang akibat stres dan iritasi eksternal.

Estee Lauder, Advanced Night Repair
Rp 1.890.000

Advanced Night Repair (ANR) adalah salah satu *hero product* dari Estee Lauder sejak 1982. Berbagai formula aktif di dalam ANR mengandung teknologi anti polusi, anti oksidan, serta *hyaluronic acid* tinggi untuk membantu regenerasi kulit, Gunakan serum di malam hari. Cukup satu tetes serum di kedua jari telunjuk lalu gosokkan kedua jari telunjuk tersebut, pijat lembut ke seluruh wajah.

Somethinc, Niacinamider + Moisture Beet Serum
Rp 115.000

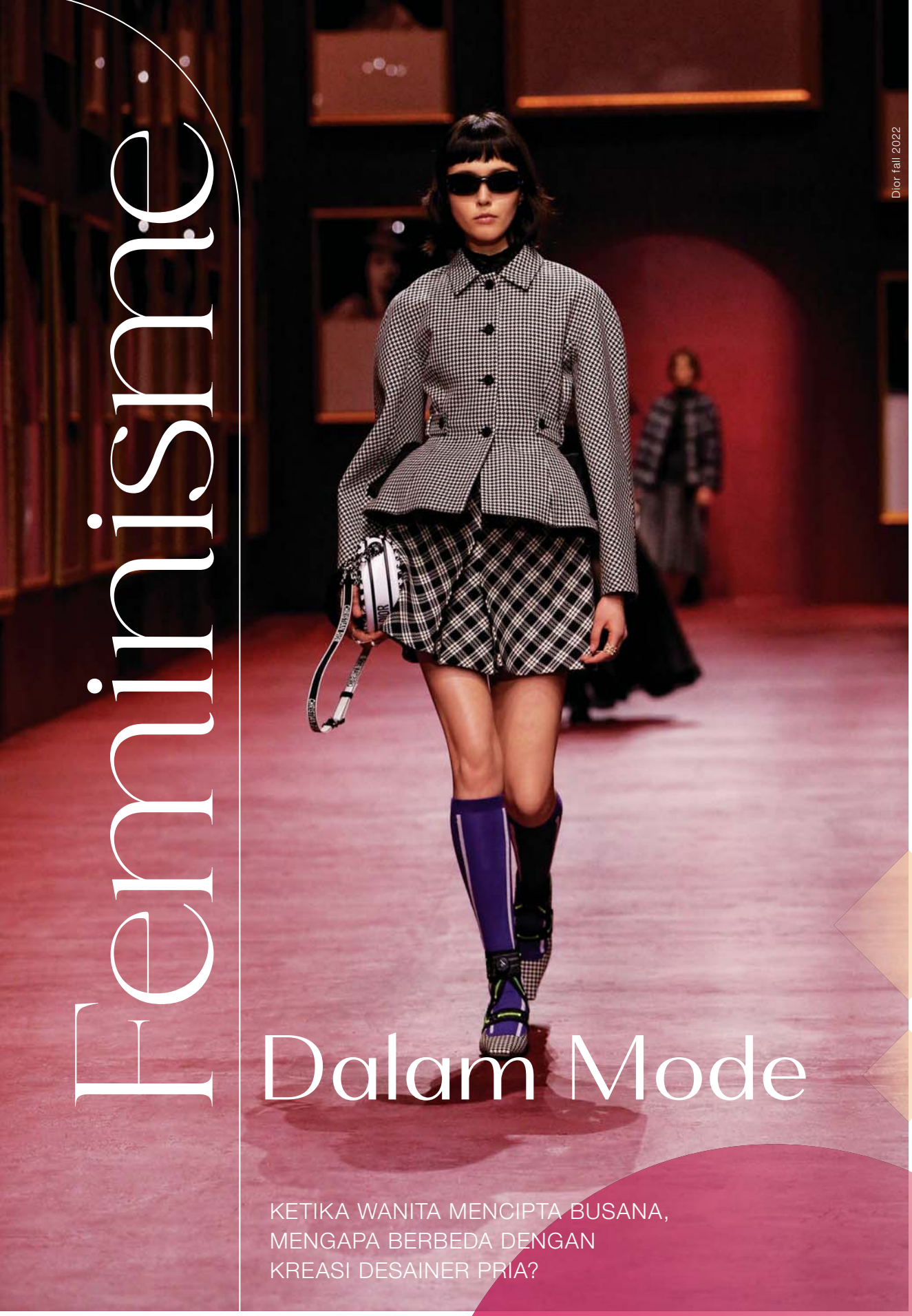
Jika Anda punya masalah dengan kulit kusam dan vlek di wajah, produk ini layak dicoba. Kandungan niacinamide di dalam serum membantu meningkatkan perlindungan kulit serta mencerahkan kulit kusam. Sedangkan kandungan ekstrak *beet* berperan penting untuk meningkatkan kelembapan, membuat kulit lebih kenyal, dan mencegah kulit menjadi kering.

Crystallure, Supreme Revitalizing Oil Serum
Rp 240.000

Serum ini diperkaya dengan kandungan Gold Peptide Crystals, Youth Glow Active, dan 7 Botanical Oils untuk membantu menutrisi kulit dan menjaga kekenyalannya. Meskipun bertekstur seperti minyak, namun Supreme Revitalizing Oil Serum sangat ringan, mudah meresap. Cukup teteskan satu-dua tetes pada punggung tangan, hangatkan dengan telapak tangan, lalu aplikasikan pada seluruh kulit wajah dan leher.

Laneige, Focus Active Ampoule
Rp 310.000

Eksfoliasi berlebih, proses penuaan, dan polutan dapat menjadi penyebab *skin barrier* atau pelindung kulit kita mengalami iritasi, dehidrasi, bahkan kering bersisik. Jika Anda ingin menjaga *skin barrier* maka Anda perlu mencoba Focus Active Ampoule ini. Kandungan *panthenol* dalam produk ini akan membantu menguatkan *skin barrier*, sedangkan *forest yeast* memperbaiki kondisi kulit yang rusak.



Dior fall 2022

Feminisme

Dalam Mode

KETIKA WANITA MENCIPTA BUSANA, MENGAPA BERBEDA DENGAN KREASI DESAINER PRIA?

Seperti apa hasrat wanita berpakaian dan berpenampilan? *Flashy* dan menjadi pusat perhatian? Atau *subtle* namun mengeluarkan *magma power* yang tak terbantahkan? Apapun pilihannya, para wanita yang menjadi pemimpin kreatif di berbagai rumah mode dunia ini membuat *statement* yang tak terbantahkan. Mendandani wanita dengan *respectful* dan tidak mengumbar.

Chanel haute couture spring 2022 karya Virginie Viard

Chanel haute couture spring 2022 karya Virginie Viard

GAYA YANG TIDAK 'MENGANCAM'

Sebelum **Gabrielle Chanel** merintis industri *fashion*, ia tinggal bersama seorang jutawan kala itu bernama **Etienne Balsan**. Kehidupan Balsan sangat mewarnai keseharian Chanel. Balsan memiliki pabrik tekstil, senang balap kuda, pelatihan kuda, dan segala urusan equestrian. Di dalam lingkaran sosial Balsan, Chanel menemukan gaya berpakaiannya sendiri, yaitu konsisten ***modest*** dan rapi.

Dalam buku ***The Couture at Work*** terbitan The Victoria & Albert Museum dikatakan: Chanel seorang *observant*, ia secara efektif bisa membedakan penampilan dirinya dengan wanita-wanita lain, yang umumnya meriah mengenakan gaun-gaun rancangan desainer pria seperti **Paul Poiret, Charles Frederick Worth**, atau **Jacques Doucet**.

Gaya berpakaian Chanel tidak berteriak mencari perhatian, gayanya aman untuk bertemu siapa saja. Bertemu pejabat publik, anak-anak, hingga pria-pria flamboyan. Gayanya pun menenangkan sesama wanita karena tidak menimbulkan aura persaingan siapa yang lebih cantik dan lebih indah. Gaya pribadi Chanel membuatnya mudah diterima berbagai kalangan, dihormati, dan mudah baginya untuk meningkatkan level pergaulan.

Gaya modest dan *observant* ini kembali bangkit ketika rumah mode **Chanel** dipimpin oleh *Creative Director* bernama **Virginie Viard**. Wanita yang menjadi tangan kanan Karl Lagerfeld ini dipercaya memimpin rumah mode Chanel tak lama setelah Karl Lagerfeld wafat 19 Februari 2019.

Jiwa wanita Virginie Viard seperti meneruskan apa yang ditebarkan Chanel, yaitu membuat pakaian yang aman, nyaman, dan dihormati. Tidak ada rancangan yang membuat wanita tampak seperti mengeksploitasi *sex appeal*, semua didesain wajar dan apa adanya.

Aktris **Kristen Stewart** pada satu wawancara dengan Vogue.com mengatakan bahwa: "*Virginie embraces otherness*." Gabrielle Chanel dan Virginie Viard, dua wanita yang mendesain dari dalam lubuk hati wanita. Bagaimana dengan desainer wanita lain?

Ilustrasi Chanel Daywear tahun 1928

Victoria Beckham spring 2022

Memang kalau kita perhatikan koleksi Victoria Beckham musim demi musim (sejak ia melangsir koleksinya di musim semi 2009) ia selalu menciptakan pakaian yang *respectful*, berwibawa dan tetap *in fashion* pada waktunya. Victoria pernah mengatakan bahwa ia menciptakan rancangan untuk dia juga bisa memakainya. Sebagai seorang ibu, seorang *big city girl*, seorang *business woman*, dan seorang figur publik.

Victoria Beckham spring 2022

MERANCANG UNTUK SEMUA WANITA

Di Inggris ada **Victoria Beckham**, dengan rancangan-rancangannya yang bersemangat sama dengan Gabrielle dan Virginie, membuat pemakainya tampak *respectful*, mementingkan *styling* yang *smart* ketimbang sibuk menonjolkan lekuk badan sensual.

Pada satu wawancaranya dengan saluran televisi CNBC, Victoria bilang: "*People always say to me who is the Victoria Beckham woman. It's not the woman. It's women*," tegasnya menyatakan bahwa pakaian-pakaiannya bukan untuk satu sosok wanita yang ingin menonjol sendiri, tetapi untuk wanita secara plural.

Gabriela Hearst spring 2022

KEKUATAN KONSUMEN WANITA TAK TERBANTAHKAN

Nama wanita lain yang sedang sangat dibicarakan saat ini adalah **Maria Grazia Chiuri**, *Creative Director* rumah mode **Dior**. Selama Chiuri memimpin Dior, banyak sekali kritikan tentang karyanya yang dianggap kurang mencengangkan, terlalu sopan, dan mengecewakan di koleksi *haute couture*.

Padahal kenyataan di lapangan adalah segala kreasi Chiuri untuk Dior laku keras. Portal globenewswire.com melaporkan bahwa selama pandemi berlangsung, ketika minat orang-orang membeli pakaian menurun, Dior meraup keuntungan €7623 juta di semester pertama 2021 atau naik 44% jika dibandingkan profit di semester pertama 2019, dan naik lebih dari empat kali profit selama 2020.

Cash flow Dior melonjak €5 milyar, tiga kali lebih besar jika dibandingkan dengan tahun 2019. Padahal rancangan-rancangan Chiuri tidak sedahsyat dan sensasional seperti rancangan **Olivier Rousteing** untuk Balmain, **Nicolas Ghesquière** untuk Louis Vuitton, atau **Pierpaolo Piccioli** untuk Valentino, namun *output* yang diperoleh Chiuri bisa lebih tinggi profit dan popularitas dibandingkan dengan rekan-rekan desainer pria yang kerap menciptakan desain yang mencengangkan. Tak bisa dipungkiri bahwa tentu Chiuri mengerti dari hati apa yang diinginkan wanita.

Selain nama-nama diatas, perhatikan juga desainer-desainer wanita lain dengan gaya rancangan yang secara garis besar tidak mengeksploitasi tubuh wanita. Mereka adalah **Stella McCartney**, dengan rancangan yang modern, bersikap *sporty*, dan berkiblat ke *sustainable clothing*. **Gabriella Hearst**, selalu sopan, *modest, ethical fashion*, dan kerap menyertakan akar budaya kampung halamannya di Uruguay.

Lalu ada **Nadège Vanhee-Cybulski** dari Hermès, yang berkonsep *low key* dan *quiet luxury*, mengutamakan kenyamanan dan membawa pemakai terhindar dari jebakan '*the center of attention*'. **Tory Burch**, dengan produk-produk *affordable luxury*-nya kaya detail, main-main motif floral yang sangat disukai wanita, sopan, cantik dan *mengenin*.

Kecenderungan konsep yang telah dimulai oleh Gabrielle Chanel sepertinya akan terus meluas, mengingat semakin banyaknya wanita yang tampil sebagai pemimpin hampir di semua sektor, politikus, pemimpin bisnis, aktivis sosial yang vokal, pembuat keputusan di komunitasnya, dan yang jadi panutan di dalam keluarga.

■ SYAHMEDI DEAN (KONTRIBUTOR - JAKARTA)

PUTRI MARINO

SANG PETUALANG PERAN

Atasan Christian Dior
Rok Christian Dior

APA KATA PEMERAN KINAN DI WEB SERIES LAYANGAN PUTUS SOAL TANGGUNG JAWAB SEBAGAI WANITA DAN SEBAGAI AKTOR?

"Ada yang bertanya, sejak kapan aku mulai jatuh cinta dengan seni peran… jawabku, sejak aku memutuskan untuk berani meloncat dari ketinggian 10 meter."

Begitu tulis wanita bernama lengkap Ni Luh Dharma Putri Marino ini di media sosial saat menyambut peringatan Hari Film Nasional tahun lalu. Sejak debut di dunia film lima tahun lalu, gairahnya mendalami seni peran terus menggebu. "Perasaan saya setiap kali memulai proyek film baru, tidak berubah. Saya selalu menempatkan diri sebagai orang baru di dunia film," ujarnya.

SETIAP PERAN ITU BERHARGA

Biasanya perlu bertahun-tahun bagi seorang aktor hingga meraih pengakuan dalam bentuk piala penghargaan. Putri Marino berhasil memboyong piala Citra dalam Festival Film Indonesia 2017 lewat perannya di film *Posesif*. Lewat film ini ia juga menjadi nomine aktris utama pilihan Tempo. Sebuah prestasi cemerlang mengingat itu merupakan debut Putri dalam film layar lebar setelah melompat dari karier sebagai pembawa acara jalan-jalan di televisi.

Mendapat penghargaan di film pertama tak membuatnya jumawa. Pengakuan dari FFI tersebut bagi Putri justru jadi pengingat dalam melangkah selanjutnya. Ia menjadi ingin mendapat karakter yang lebih beragam dan terus belajar untuk membuktikan pada diri sendiri dan para sineas yang telah mempercayakan predikat sebagai aktris terbaik. "Harus belajar, belajar, dan belajar terus."

Sejauh ini peran yang ia mainkan sangat beragam. Dari remaja SMA di *Posesif* (2017), jago beladiri di *Sultan Agung: Tahta, Perjuangan dan Cinta* (2018), pasien penyakit Lupus di *Terima Kasih Cinta* (2019), seorang penari dalam *Cinta Pertama, Kedua dan Ketiga* (2021), hingga seorang istri yang diduakan dalam *Layangan Putus* (2021-2022). Lewat karakter yang beragam Putri belajar mengasah segenap kemampuannya. Tak hanya membuatnya belajar melakukan berbagai aksi dari lompat indah, menari, hingga berkelahi, tapi juga menampilkan beragam emosi.

"*Passion* saya di dunia film adalah menghidupkan suatu karakter, di saat ada tawaran masuk, karakternya bagus, naskahnya bagus, dan sutradaranya oke, saya nggak mau menyia-nyiakan kesempatan. Setiap film adalah satu medium saya untuk belajar, satu langkah saya untuk maju lagi. Saya selalu ingatkan diri kalau ini adalah tempat saya untuk belajar."

Dalam setiap karakter yang ia perankan sejak itu, baik sebagai pemeran utama maupun pendukung, Putri tetap berusaha tampil total. Tak sia-sia. Dalam Jogja-NETPAC Asian Film Festival ke-16 atau JAFF 2021, ia meraih Best

Gaun, Tory Burch

Performance dalam kategori akting untuk perannya sebagai Mbak Pur. Putri dinilai gemilang menjalankan perannya sebagai pemeran pendukung, sehingga membuat film *Losmen Bu Broto* terasa utuh.

Saat ini Putri baru saja selesai syuting film berjudul *The Big Four.* Ia belum banyak bisa cerita soal film yang rencananya tayang di Netflix tahun ini dan disutradarai Timo Tjahjanto ini, selain menyebut nama-nama lain yang terlibat, seperti Abimana Aryasatya. "Saya *happy* sekali ikut proyek ini karena ini film *action* pertama saya."

MENGINSPIRASI UNTUK BERDAYA

Stereotipe wanita yang kita lihat di film, buku, dan media lain secara tidak sadar membentuk pandangan kita. Apalagi ketika disaksikan generasi muda. Ketika melihat wanita direpresentasikan sebagai sosok yang kuat, kita akan mengasosiasikan 'kuat' sebagai bagian dari feminin. Selain jadi cerminan kondisi wanita di masyarakat, film juga jadi pengingat apa yang bisa wanita lakukan. Menyaksikan karakter wanita sebagai seorang pemimpin ketimbang untuk melihat celah celah yang mencurigakan di rumah tangga. Kita sebagai wanita harus berhati hati mengambil keputusan."

Putri pun mengaku sangat bangga karena sekarang ada banyak film dan web series yang mengangkat karakter yang mengedepankan *women empowerment*. "Sudah banyak film yang mewakili beragam karakter di Indonesia. Semua ditunjukkan. Ada sisi lemahnya seorang perempuan, ada sisi kuatnya seorang perempuan. Seperti karakter remaja perempuan

"UNTUK MENJADI BERDAYA, PEREMPUAN HARUS MEMPUNYAI MIMPI. KARENA DARI SITU IA DIDORONG UNTUK BEKERJA KERAS, PUNYA PEMACU UNTUK TERUS BERJALAN, DAN MENJADI LEBIH BAIK."

yang dipaksa menikah muda dalam film *Yuni* (2021), mahasiswi yang berjuang mencari kebenaran dalam *Penyalin Cahaya* (2021), dan penari yang berusaha membahagiakan ibunya dalam *Cinta Pertama Kedua dan Ketiga,*" kata Putri.

Ia yakin film dan webseries jadi salah satu media yang cukup besar pengaruhnya bagi berbagai generasi dari anak, remaja, hingga lansia di Indonesia. "Terutama remaja yang perlu tontonan yang bisa mengingatkan mereka bagaimana sebagai manusia kita harus saling terhubung dan menolong satu sama lain. *I'm super happy* banyak sekali film-film yang bisa mengingatkan kita tentang bagaimana pentingnya kita sebagai seorang perempuan untuk terus mendukung sesama perempuan."

Putri mengingat pesan sang Mama, bahwa sebagai wanita ia harus bisa bertanggung jawab dengan apapun yang ia lakukan dalam hidupnya. Baik itu terhadap orang sekitar, pekerjaan, dan yang terpenting terhadap diri sendiri. "Mama sebagai ibu rumah tangga tanggung jawabnya kepada keluarga. Sementara saya sebagai pekerja film bertanggung jawab bekerja sama dengan sineas lain untuk menciptakan film yang berkualitas dan film yang setelah ditonton mendorong orang untuk berdiskusi."

MERAIH MIMPI

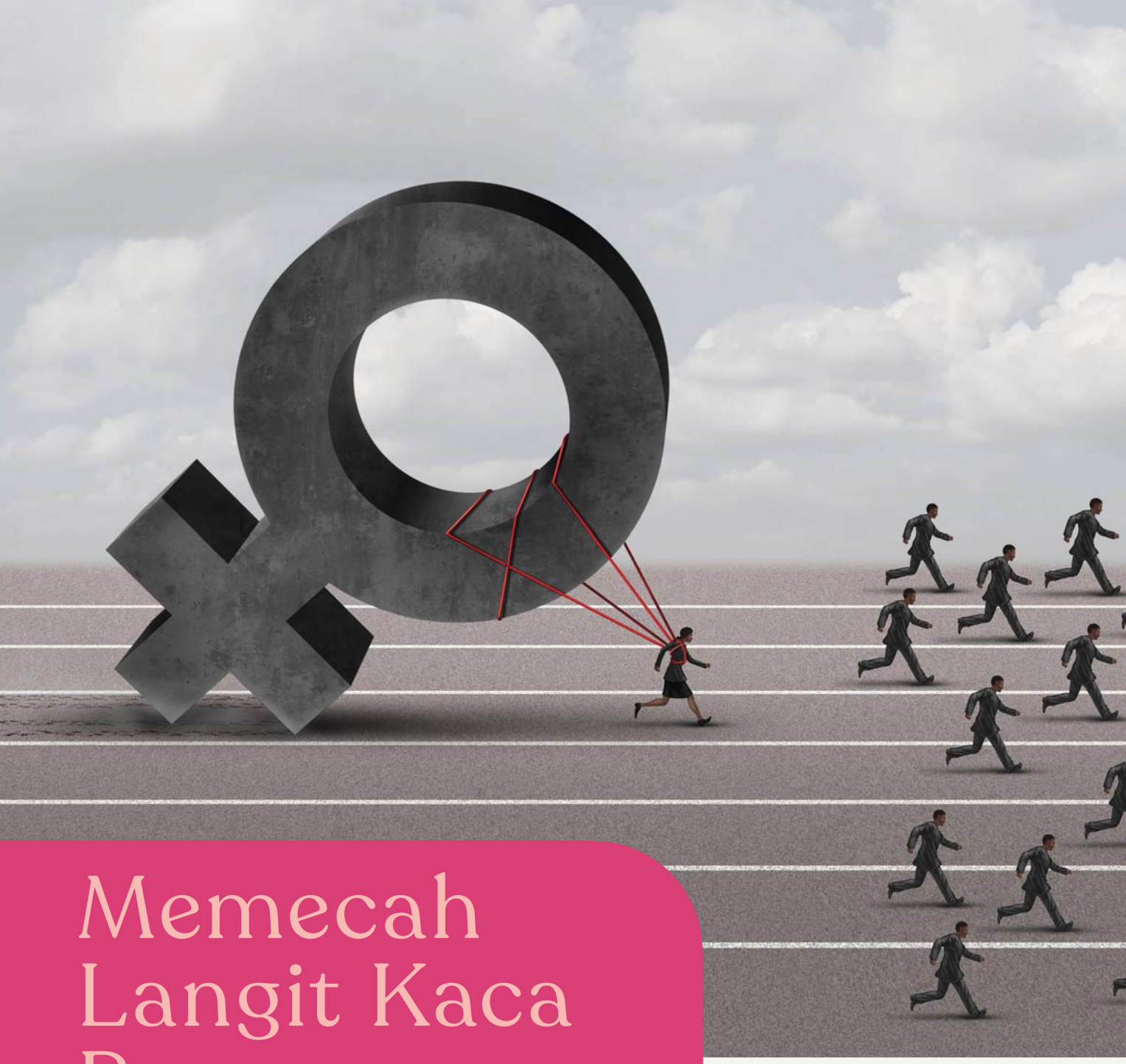
Beda dengan kehidupan karakter yang diperankannya di web series, yang penuh drama dan dilanda gonjang ganjing, pernikahan Putri dengan aktor Chicco Jerikho adem ayem saja. Pasangan yang menikah tahun 2018 dan dikarunia putri bernama Surinala Carolina Jamumillind di tahun yang sama ini, terbilang jauh dari gosip.

Wanita kelahiran 4 Agustus 1993 ini mengaku mereka tidak punya resep macam-macam dalam membina rumah tangga. "Saya tidak ada ekspektasi apapun tentang pernikahan. Jalani aja. Kalau ada sesuatu terjadi di tengah jalan, perbaiki lalu jalan lagi. Karena menurut aku ekspektasi itu kadang yang menghancurkan berbagai hal di dunia ini, baik itu pertemanan, cinta, *relationship*, juga pernikahan." Seperti kata para penasehat perkawinan, Putri percaya tak ada hal yang bisa memecahkan suatu masalah rumah tangga selain komunikasi. "Saya dan Chicco sama-sama tahu kalau film adalah *passion* kami. Film adalah hidup Chicco. Film adalah hidup kami. Soal pekerjaan, yang penting adalah komunikasi tentang waktu kami syuting, tentang *timeline* kami. Semua hal di dunia ini ada solusinya termasuk tentang bagaimana kami berdua dapat menjalani pekerjaan kami sebagai seorang aktor tapi juga kita bisa membagi waktu kita untuk Suri, anak kita. Komunikasi dan saling percaya satu sama lain."

Ia mengaku mengagumi Gina S. Noer, *film maker*, sutradara, penulis naskah, produser yang bekerja sama dengannya di film *Posesif* dan *Cinta Pertama, Kedua dan Ketiga*. "Melihat dia punya keluarga dan bisa membagi waktunya untuk mimpi dan *passion*-nya dia di dunia film, berkarya dengan sebaik-baiknya, memberi inspirasi saya."

Masih banyak mimpi yang ingin ia wujudkan. Bagi Putri, memiliki mimpi berarti memiliki *goal* dalam hidup. "Untuk menjadi berdaya, seorang perempuan harus mempunyai mimpi. Sebesar apapun mimpi itu. Karena dari situ seorang perempuan didorong untuk bekerja keras untuk mewujudkan impiannya, punya pemacu untuk terus berjalan, menjadi lebih baik, dan bekerja keras." ■ NURI FAJRIATI (KONTRIBUTOR - JAKARTA)

PENGARAH GAYA: RAJASA PRAMESYWARA (IG: @RAJASA.PRAMESYWARA.OFFICIAL)
FOTOGRAFER: NORMAN FIDELI – WAVE (IG: @NORMANFIDELI - @WAVESTUDIOID)
MODEL: PUTRI MARINO – KITE ENTERTAINMENT (IG: @PUTRIMARINO – @KITE.ENTERTAINMENT)
RIAS WAJAH: EDITH PRASOJO – BLUSHERIE BEAUTY (IG: @EDITWITHMAKEUP - @BLUSHERIEBEAUTY)
PENATA RAMBUT: KRISNA ENDI (IG: @KRISNA_ENDI)
LOKASI: WAVE STUDIO. BUSANA: CHRISTIAN DIOR (IG: @DIOR), TORY BURCH (IG: @TORYBURCH – @TIME.INTERNATIONAL)



Memecah Langit Kaca Bernama BIAS GENDER

SELAMA MASIH ADA BIAS, KESETARAAN GENDER TIDAK AKAN PERNAH TERCAPAI.

Sepanjang sejarah, wanita tak banyak dikisahkan. Bagaimana peran wanita, sosok yang berpengaruh, sumbangannya bagi peradaban, nyaris seperti tak ada jejaknya. Kalapun ada, sangat kecil. Pernahkah kita mempertanyakan, ada apa gerangan, kenapa bisa begitu? Kesenjangan data tentang hilangnya peran wanita ini telah terjadi sejak ribuan tahun. Sampai sekarang, langit kaca yang menghambat pertumbuhan wanita untuk melesat, itu masih ada.

Narasumber

Zia Martinis
Psikolog LK3 Sekar (Lembaga Konsultasi Kesejahteraan Keluarga Sahabat Erat) Kota Depok dan Yayasan Masyarakat Peduli Anak Indonesia

Dwi Faiz
Head of Programmes UN Women Indonesia

BIAS, PANDEMI, DAN STEREOTIP

Langit kaca yang mencakup seluruh aspek kehidupan wanita itu sejatinya terbangun dari bias dan prasangka yang meluas terhadap wanita, yang sudah terlanjur mengakar. Demikian yang diungkap dari temuan riset Indeks Norma Sosial Gender yang dirilis oleh UNDP tahun 2020. Indeks ini mengukur tingkat kepercayaan sosial yang menjadi penghalang kesetaraan gender di bidang-bidang seperti politik, dunia kerja, dan pendidikan, dari 75 negara, mencakup lebih dari 80 persen populasi dunia.

Kenyataan masih adanya bias inilah yang diangkat sebagai tema International Women's Day yang diperingati Maret ini, yakni *Break The Bias*. Bagaimana kita semua bertindak, meningkatkan peluang, dan membangun kembali tempat kerja pasca pandemi tanpa bias untuk kepentingan semua orang, wanita dan pria.

Kesadaran untuk memperjuangkan kesetaraan gender di Indonesia menemui tonggaknya di tahun 1928, pada Kongres Perempuan Indonesia. Momen tersebut dianggap sebagai tonggak lahirnya kesadaran wanita Indonesia akan nasibnya, kewajibannya, kebudayaan, serta keanggotaannya di dalam masyarakat. Namun demikian, dalam hal terwujudnya kesetaraan, hingga kini nyatanya masih banyak PR besar bagi bangsa ini. Salah satu bukti, dalam Indeks Kelembagaan Sosial dan Gender 2019 (UNDP), Indonesia menempati peringkat 94 di antara 120 negara. Sungguh potret yang jauh dari membanggakan.

Mari kita lihat faktanya. Data berbicara, di dunia kerja, angka partisipasi wanita di Indonesia adalah 54%. Bandingkan dengan partisipasi pria yang mencapai 85% (OECD, 2019). Masih dari sumber yang sama, dalam hal pengambilan keputusan, di politik, jumlah keterwakilan wanita di DPR belum ada kemajuan sejak 2014. Begitu pula, angka wanita yang menjadi CEO, hanya memegang 3% dari posisi ini di 77 perusahaan yang disurvei.

Di situlah kita bicara kesenjangan. Kenapa terjadi kesenjangan? Tak lain merupakan salah satu implikasi dari bias gender. Secara istilah, bias adalah penyimpangan dalam berpikir yang cenderung mengalami kesalahan. Kondisi tersebut secara perlahan akan memengaruhi penilaian dan keputusan seorang individu saat hendak memutuskan sesuatu hal.

Bias dapat terjadi sebagai akibat dari proses penyederhanaan otak manusia untuk menyerap dan menyederhanakan informasi yang berhasil diperoleh. Hasil dari penyederhanaan informasi tersebut kemudian digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menghasilkan suatu keputusan. Umumnya, bias muncul dari kombinasi antara pengalaman hidup, norma sosial, dan prasangka.

Bagaimana dengan bias gender? Head of Programmes UN Women Indonesia, **Dwi Yuliawati Faiz** mengatakan, secara gender peran pria dan wanita memang berbeda. Dari sisi biologis, wanita mengalami menstruasi, melahirkan, dan menyusui. Ini yang tak dimiliki pria. Dalam masyarakat, muncul norma yang membedakan pula peran sosial wanita. Misalnya, wanita sebagai penanggung jawab tugas domestik. Saat seorang wanita masuk angkatan kerja, diberikan gaji lebih rendah karena dianggap bukan *breadwinner*. Di politik, wanita tidak diberi peran publik sebagai pengambil keputusan.

"Ada pandangan bahwa wanita dianggap tidak mampu, tidak bisa mengambil keputusan, lama-lama pandangan itu menumpuk dan menjadi bias," ujar Dwi.

Pandangan yang salah tentang wanita ini sayangnya telah begitu mengakar sehingga menjadi norma, stigma, atau stereotip. Masyarakat tidak lagi mempertanyakan stereotip yang disematkan pada wanita. Contohnya, jelas Dwi, ketika seorang wanita harus bekerja lembur, ia dikatakan ambisius, dianggap tidak memperhatikan keluarga. Sementara, jika pria yang lembur, disebut pekerja keras. Contoh lain, seorang ayah yang mengurus anak, dipuji dan dianggap ayah

super. Sedangkan untuk seorang wanita itu dianggap hal biasa. “Sesuatu yang sama-sama dilakukan, tapi penilaiannya oleh masyarakat berbeda,” jelas Dwi.

Lebih jauh, Dwi menambahkan, sebetulnya bias-bias ini tidak hanya membuat wanita saja yang menderita, tapi juga pria. “Sebetulnya tidak sedikit pria yang juga ingin mengurus rumah tangga, tapi karena dianggap tidak maskulin, akhirnya mereka tutup mata.”

Begitu juga, kalau kita lihat, dampak bias ini juga ke pembagian kerja secara horizontal. Ada berapa persen laki-laki yang menjadi guru PAUD? Sangat jarang bukan? “Padahal jangan-jangan banyak laki-laki yang memiliki talenta dan keinginan untuk menjadi guru PAUD. Akibat bias gender ini, baik pria maupun wanita sama-sama mengalami kerugian. Banyak pria tidak bisa memasuki profesi tertentu.”

MEMBANGUN DUNIA TANPA BIAS

Masih tingginya angka kekerasan terhadap wanita, kata Dwi, sebetulnya juga dampak dari bias. Sebuah kisah pilu yang masih sering kita temui di negeri ini. Akhir tahun 2021 lalu, Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) merilis hasil Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) yang mewawancarai puluhan ribu wanita. Salah satu temuan survei tersebut adalah sebesar 26,1 persen atau 1 dari 4 perempuan usia 15-64 tahun selama hidupnya pernah mengalami kekerasan fisik dan atau seksual selama tahun 2021. Sekitar 73% menjawab, kekerasan fisik dialami dalam rumah tangga. Bahkan, di ranah domestik, wanita menjadi korban dari bias.

Pandemi COVID-19 yang berlangsung sejak awal 2020, semakin memperparah situasi, wanita menjadi pihak yang paling merasakan dampaknya secara signifikan. Tak sedikit wanita yang kehilangan pekerjaan dan sumber pendapatan. Laporan UN Women menunjukkan bahwa wanita yang sebagian besar memiliki pendapatan yang bergantung pada bisnis keluarga, mengalami penurunan pemasukan secara signifikan hingga 82 persen. Belum lagi sektor-sektor lain yang terdampak pandemi. Pandemi memperparah ketimpangan gender ini.

Di sektor kesehatan, kita sering temui, berapa banyak ibu hamil yang kesulitan untuk mendapatkan kenyamanan akses kesehatan, wanita yang ingin menggunakan kontrasepsi, yang punya penyakit kronis, serta anak-anak yang membutuhkan pengobatan, di saat pusat layanan kesehatan semua terkonsentrasi pada penanganan COVID-19.

Saat wanita mendapat kesempatan untuk berkiprah di publik, dalam kariernya ia bisa semakin berkembang hingga menjadi level pengambil keputusan, maka akan ada banyak keputusan yang semakin menguntungkan wanita. Studi kasus, di perusahaan transportasi online Grab, di mana salah satu posisi eksekutif dipegang oleh wanita. Perusahaan ini mampu memberi perhatian khusus pada keamanan yang melindungi konsumen wanita, salah satunya lewat kebijakan *zero tolerance* atas semua bentuk kekerasan dan pelecehan seksual terhadap penumpang dan mitra pengemudi.

Dari dunia digital, meski saat ini hampir seluruh aspek kehidupan kita sudah bergeser ke digital, akan tetapi masih sangat sedikit wanita yang memasuki ranah pekerjaan bidang ini, terlebih lagi yang memegang posisi puncak. Secara global, hanya 25% pekerjaan di bidang STEM (sains, teknologi, engineering, dan matematika). Menurut riset UNESCO, hanya 28% lulusan teknik yang berjenis kelamin wanita, dan di bidang teknologi informatika, hanya 11% *engineer* yang wanita.

Hal ini diakui oleh Rika Safrina. Kurangnya jumlah wanita di bidang teknologi telah dimulai dari level pendidikan. “Saat kuliah di jurusan IT, ITB dua puluh tahun lalu, jumlah wanitanya sedikit, sekitar 1:5. Begitu juga setelah masuk dunia kerja. Saya mengawali karier sebagai Software Engineer. Dalam satu tim berjumlah 20 orang, wanitanya hanya sekitar 5 orang.”

Rika menambahkan, selain minimnya wanita yang meminati bidang IT, saat di dunia kerja, hambatan yang dihadapi juga datang dari tuntutan dan lingkungan kerja yang kurang ramah bagi wanita. Dalam pekerjaan yang pernah ditekuni Rika, saat berurusan dengan software, seperti migrasi server, harus dikerjakan waktu tengah malam atau akhir pekan, saat sistem sedang tidak banyak dipakai user.

Hal ini, kata Rika, sebetulnya bukan soal, jika lingkungan kerja memberi *support*. Selain itu, dari sisi infrastruktur tempat tinggal, ada jaminan keamanan, kota yang aman, transportasi publik aman dan ramah bagi wanita. Belum dari sisi keluarga, wanita sangat membutuhkan *support system* yang mendukung ketika ia akan sering kedapatan tugas-tugas mendadak pada waktu yang tidak diduga. “Terutama bagi yang sudah berkeluarga dan punya bayi seperti saya,” tutur Rika.

> DI DUNIA KERJA, ANGKA **PARTISIPASI WANITA** DI INDONESIA ADALAH **54%**. BANDINGKAN DENGAN **PARTISIPASI PRIA** YANG MENCAPAI **85%**.

PENDIDIKAN SEIMBANG DI LINGKUP KELUARGA

Tanpa sadar, ide-ide gender yang kita dapatkan dari kecil, terus menerus mempengaruhi dan melanggengkan bias. Dalam lingkup terkecil dan paling dasar yakni keluarga, juga bisa turut berperan dalam memecah langit kaca ini. Pembedaan perlakuan antara anak laki-laki dan perempuan juga memiliki efek yang kuat, bagaimana anak-anak, yang notabene menjadi generasi mendatang, tumbuh untuk memahami diri mereka dan pilihan yang mereka buat di masa dewasanya, dalam kehidupan bermasyarakat.

Sebagai contoh, mengenai konsep yang disebut sebagai *toxic masculinity*. Beberapa contoh perilaku yang termasuk maskulinitas toksik, di antaranya, laki-laki terus-menerus diberi pesan bahwa mereka tidak boleh cengeng dalam menghadapi masalah, pekerjaan rumah tangga dipandang sebagai *job desc* anak perempuan, menekan emosi dipandang sebagai sikap jantan, dan sebagainya.

"Sejak lahir, setiap orang punya bias. Semua bias itu didapat dari apa yang dipelajari waktu kecil. Akan tetapi, semua yang dipelajari sebetulnya bisa di-*unlearn*," kata Dwi. Ia pun menyarankan untuk benar-benar melibatkan pria dan anak lelaki dalam mengatasi masalah gender ini, sebab norma maskulinitas toksik itu juga akan merugikan mereka.

Terkait membangun kesadaran gender sejak dini dari lingkup keluarga, Psikolog **Zia Martinis** berpendapat, pada usia 0-7 tahun, sebaiknya orang tua tidak membedakan antara anak lelaki dan perempuan. Kata Zia, biarkan saja jika anak lelaki ingin main boneka, dan sebaliknya, anak perempuan ingin main mobil-mobilan. "Cuma memang baiknya ada pijakan pondasi dasar untuk mengenalkan identitas gender mereka sesuai usia. Misalnya, pengenalan alat kelamin dan bagian mana yang tidak boleh disentuh. Lainnya tidak perlu pembedaan," jelas Zia yang sering melayani konseling keluarga.

Namun demikian, Zia menambahkan, perlu ada koridor juga. Bukan berarti anak lelaki lalu bebas diperlakukan seperti anak perempuan, dipakaikan baju perempuan tanpa tujuan, sekadar buat lucu-lucuan, untuk menghindari anak mengalami kebingungan identitas gender nantinya.

Selain itu, anak di bawah usia 7 tahun juga masanya ia menyerap apa yang ia lihat dalam lingkungan terdekatnya. Apa pun yang terjadi pada usia itu, akan menjadi *belief*-nya hingga masa dewasa. Apabila pada masa itu ayah dan ibu tanpa sadar membawakan diri dengan nilai yang bias gender, maka nilai itu yang akan diserap oleh anak.

KAITANNYA DENGAN **MASKULINITAS TOKSIK**, ZIA BERPENDAPAT, MENJADI TOKSIK KALAU KADARNYA **BERLEBIH**. TOKSIK ADALAH KEKAKUAN DAN SIKAP TIDAK BISA LENTUR MENYIKAPI SESUATU YANG SIFATNYA **FEMININ** ATAU **MASKULIN**.

Ditambah lagi, budaya sekitar yang ditemui oleh anak. Budaya ini bisa berbeda-beda di tiap kota atau etnis. Zia memberi contoh, di Padang, Sumatera Barat, misalnya, ada tradisi anak lelaki akan menjadi Mamak dalam keluarga. Dengan demikian, saudara perempuan harus menghormatinya. Sejak kecil anak lelaki dianggap sebagai kebanggaan buat keluarga. Ia tidak perlu melakukan pekerjaan-pekerjaan rumah tangga. Sementara anak perempuan dituntut harus bisa mengerjakan pekerjaan domestik. Mamak artinya kelak ia akan bertanggung jawab terhadap anak-anak saudara perempuannya.

"Keyakinan semacam ini ada dalam masyarakat. Apabila tradisi ini diterapkan secara kaku, bisa berakibat tumbuhnya pandangan bias gender pada anak saat ia dewasa nanti." Pada beberapa etnis lain juga ada yang punya tradisi mirip, dalam hal ini, memuliakan anak lelaki, yang kerap dituding sebagai sumber patriarki.

Kaitannya dengan maskulinitas toksik, Zia berpendapat, menjadi toksik kalau kadarnya berlebih. "Toksik adalah kekakuan dan sikap tidak bisa lentur menyikapi sesuatu yang sifatnya feminin atau maskulin."

Dalam kadar yang berlebihan, terlalu berat ke sisi maskulin, misalnya, sebuah tradisi akan mudah ditafsirkan semena-mena. Jadi jika karakter si lelaki tidak sesuai norma atau egois, bisa bermanifestasi pada ketimpangan relasi dan kekerasan. "Si lelaki akan membangun *image* diri yang tinggi dan merasa berkuasa atas nasib wanita dalam relasinya, dia menuntut untuk dilayani, dan bisa mengintimidasi pihak wanita."

Padahal sebetulnya, maksud dari tradisi lokal umumnya punya filosofi yang mulia, lanjut Zia, dalam kasus tradisi Mamak, agar lelaki menjaga dan menghormati wanita. "Jadi, bagaimana tradisi itu diterapkan agar bisa memberi keadilan, akhirnya akan kembali ke tangan individu, konsep seperti apa yang ia punya. Untuk itu, pendidikan yang diterapkan orang tua sebaiknya adalah bagaimana seorang anak terasah nuraninya dan mampu bersikap adil. Seiring ia bertambah usia, ia harus bisa mengedukasi dirinya, tidak berdiam dengan apa yang sudah ia punya, mau berefleksi dan terus belajar. Jangan sampai, setelah kena masalah, baru sadar dan mau belajar," saran Zia.

■ FICKY YUSRINI (KONTRIBUTOR - BOGOR).

INI CARA KAMI BERJUANG

Sri Lestari,
Staf UCP Roda Untuk Kemanusiaan

TAK HENTI MENYEMANGATI KAUM DISABILITAS

Di masa pandemi, banyak penyandang disabilitas sulit mencari pekerjaan. Yang awalnya berdagang, otomatis tidak bisa berdagang. Yang tadinya menjahit, orderan jelas turun. Meski tertangani sementara dengan menjahit masker. Secara ekonomi jelas terganggu. Belum lagi, mereka yang sekolah, juga terdampak.

Saya sendiri lebih sering di rumah. Padahal, sebelum pandemi, saya aktif sekali ke lapangan. Tugas saya adalah mendistribusikan kursi roda. Kantor saya melakukan advokasi bahwa kursi roda adalah layanan adaptif, bagaimana alat itu tidak hanya diberikan begitu saja, tapi sebelumnya perlu ada proses *assessment*, pengukuran, persiapan produk, pengemasan, dan latihan pengguna. Masih banyak yang belum paham, kursi roda diberikan satu ukuran. Kami berkolaborasi dengan pemerintah maupun swasta.

Sekarang, layanan kursi roda sangat berkurang, terkait *budgeting*, turunnya sampai 80%. Mayoritas sumbangan kursi roda didapat dari bantuan donor. Pandemi membuat bantuan terfokus ke COVID. Kami kesulitan mencari donatur, siapa yang menanggung kontribusi layanan ini. Akhirnya banyak penyandang disabilitas yang tidak bisa mendapatkan layanan.

Jika ditanya tentang hambatan saya sebagai disabilitas terkait gender saya wanita, rasanya saya tak menemukan hambatan. Mungkin karena, saya orang yang nekat. Selain itu, orang tua juga memberi kesempatan pada saya untuk melakukan apa yang saya inginkan. Menurut saya ini sangat besar pengaruhnya.

Banyak teman-teman disabilitas, yang karena kondisinya menjadi tidak berani. Hal ini tidak hanya terjadi pada para wanita penyandang disabilitas, tapi juga para prianya. Faktor penyebabnya beragam, salah satunya adalah karena rasa malu, tergantung pada orang lain, dan selalu ada keluarga yang melayani mereka. Ketika lingkungan membatasi, berada di zona nyaman terus, kita akan terperangkap di situ.

Dan saya tidak ingin batasan ini menghambat saya. Saya memberanikan diri untuk keluar dari zona nyaman. Di luar urusan kantor, sejak bertahun-tahun lalu saya sudah memulai kebiasaan mengunjungi teman-teman penyandang disabilitas di berbagai kota. Apa yang saya lakukan? Bersama komunitas sepeda motor roda dua, mendampingi saya menjadi relawan, menengok teman disabilitas dan menanyakan kebutuhan mereka. Ada yang butuh bantuan dibuatkan kloset duduk, ada yang sekadar ingin diberi semangat supaya mereka berani ke luar rumah. Sayangnya karena situasi pandemi membuat saya harus mengurangi kegiatan ini sementara waktu.

Rika Safrina,
Modelling & Policy Planning Officer

TUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI

Dari sisi kemampuan, sebetulnya wanita tidak diragukan lagi. Tak sedikit wanita yang ahli di bidang IT. Begitu juga di bidang energi, yang saya geluti. Sayangnya, saya lihat ada hambatan yang datang dari dalam diri si wanita itu sendiri, misalnya rasa tidak percaya diri saat mengutarakan opini.

Wanita lebih sering diam selama rapat. Bisa jadi ini muncul dari bias karena masyarakat kita selama ini terbiasa berpikir wanita tempatnya di rumah, sehingga saat ia berkarier, wanita jadi tidak percaya diri.

Belakangan, yang saya lihat, kesadaran untuk mendorong peran wanita justru semakin meningkat. Setiap ada rekrutmen di kantor saya, selalu ada keterangan diutamakan untuk wanita. Malah jadi tidak 'setara gender' lagi karena lebih berat ke wanita.

Bisa dibilang, di kantor saya, jumlah antara pria dan wanita hampir seimbang. Namun, sayangnya di posisi manajerial, sebagian besar pria.

Selama pandemi ini, nyaris dua tahun ini *full* di rumah. Saya sendiri baru peralihan pekerjaan. Saya memberanikan diri melamar posisi riset analis di bidang energi. Saya bilang ke manajer, tertarik untuk coba. Padahal, saya sedang hamil besar. Untungnya, manajer mendukung penuh keputusan saya. Ia senang ada wanita yang masuk ke timnya. Padahal posisinya waktu itu saya mau lahiran, dan pasti setelah itu ditinggal cuti melahirkan.

Saya merasa beruntung berada di lingkungan kerja yang sangat mendukung wanita. Untungnya, suami juga sangat support. Selama WFH, jika saya harus rapat, suami yang menangani anak-anak, termasuk anak sulung yang SFH.

Di bidang energi, tim kami bertanggung jawab membuat kajian, studi, analisis dan rekomendasi kebijakan kepada kementrian mengenai bidang energi, bagaimana negara-negara ASEAN bisa ikut andil melakukan transisi energi untuk menghadapi perubahan iklim. Selama berkecimpung di sini, mayoritas kolega lain dari luar negeri yang saya temui juga kaum pria.

Tamara Dewi Gondo Soerijo,
Founder dan CEO Liberty Society

PEMBERDAYAAN WANITA PENGUNGSI

Menjadi finalis Miss Indonesia pada tahun 2019, mengubah cara pandang saya dalam mendefinisikan kecantikan. *Beauty with a purpose*, wanita cantik bukan hanya fisik, tapi juga punya kepedulian pada orang lain. Bersama beberapa teman, kami mendirikan Liberty Society, perusahaan sosial yang memberdayakan wanita pengungsi yang terkena dampak kekerasan dan kemiskinan melalui peluang peningkatan keterampilan, dukungan komunitas, dan akses ke mata pencaharian.

Kami bekerja dengan merek terkenal dan perusahaan untuk menawarkan produk yang dibuat secara etis. Setiap hasil akan diinvestasikan kembali ke House of Freedom kami, yang terletak di Serpong, yang menjadi shelter bagi 30-an pengungsi wanita.

Kenapa mau membantu pengungsi wanita? Para pengungsi ini lari dari negerinya yang dilanda peperangan dengan harapan untuk hidup lebih baik. Bagi para wanitanya, mereka harus berjuang dengan kesehatan mentalnya, dan masa depan keluarga. Di lain sisi, ketika kita membantu wanita bisa mandiri, ia akan mampu berkontribusi balik pada komunitasnya.

Ada seorang ibu yang di negerinya lulusan S2, tapi sebagai pengungsi di sini ia tidak bisa mencari pekerjaan yang sesuai. Jangankan hak sebagai wanita, hak sebagai manusia pun sulit dipenuhi. Kami membuka akses untuk mereka bisa kembali berdaya dengan menawarkan kebebasan untuk mereka, lewat pemberian pelatihan menjahit baju, tote bag, pouch, dan hasilnya produk kreasi mereka akan dijual dengan menambahkan story telling dari kisah mereka. menuliskan nama dan kisah mereka. Bagaimana kita bisa membuka akses ke mereka, membuat mereka bisa menghidupi diri dan keluarga dengan talenta mereka.

Selama 3 tahun berdiri, sudah ada sekitar 80 orang yang kami latih. Tidak hanya membantu secara finansial, kami juga memperhatikan stabilitas kesehatan mental mereka. Kami menawarkan tempat yang aman buat mereka, di mana mereka bisa tenang, fokus, belajar *skill* baru, berkomunikasi dengan teman secara aman. Kami sering mengadakan *sharing session, event* komunitas, dan pendekatan secara personal. Kami adalah teman dalam satu komunitas yang sama.

Sejauh ini kami sudah berpartner dengan 14 mitra yang tersebar di berbagai kota di Indonesia. Harapannya, kami bisa terus bekerja sama dengan brand dan perusahaan untuk memberikan kehidupan yang lebih baik bagi para wanita melalui penjualan produk *impactful*.

Kartika Siti Aminah,
Pelatih Basket

FOKUS PADA TUJUAN

Sebelum menjadi pelatih liga di tim Bima Perkasa, saya sudah cukup lama berkiprah di dunia kepelatihan. Saya juga sudah familiar dengan basket, sebab saya adalah atlet basket sejak SMP, sampai terakhir bertanding di Final Kobanita (Kompetisi Bola Basket Wanita) tahun 2008, jadi kurang lebih 30 tahun.

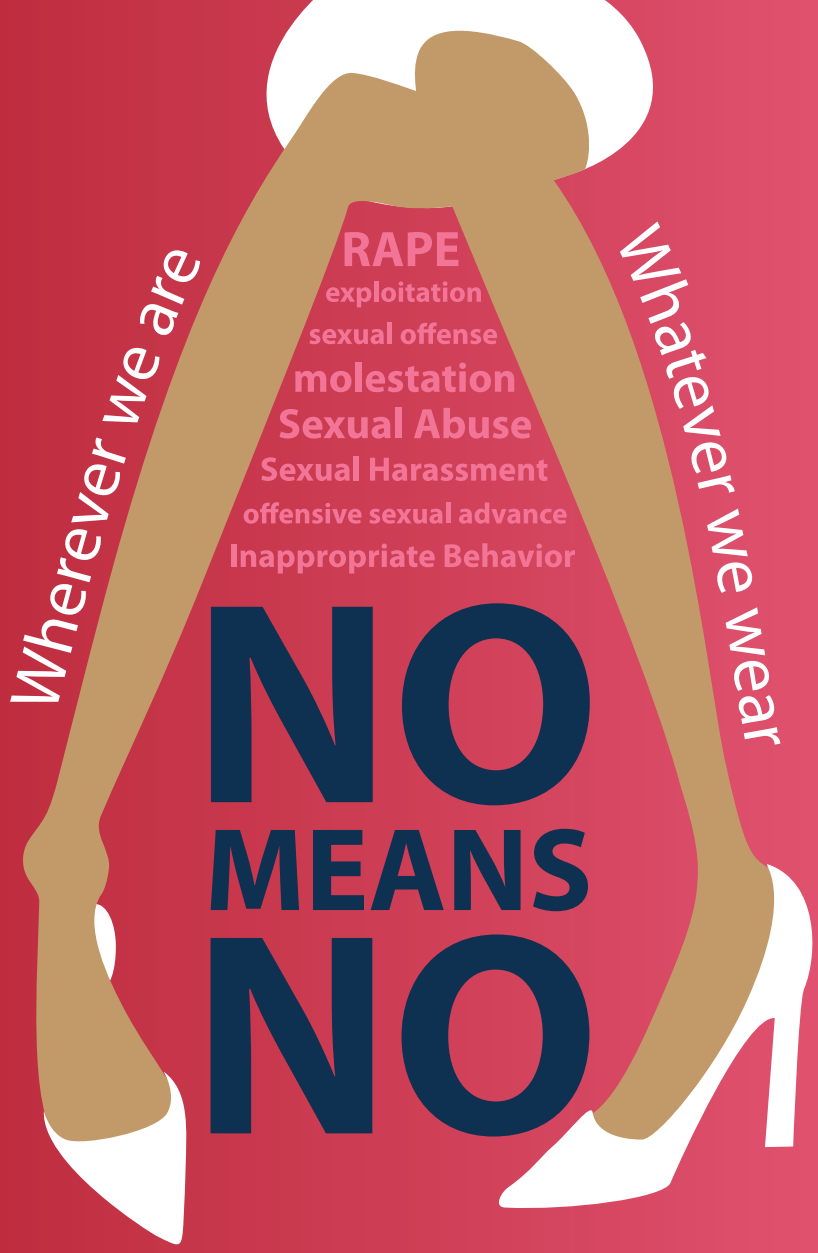
Harus diakui, pebasket wanita memang kurang populer. Belajar dari WNBA (Women's National Basketball Association), sebagus apapun permainan pebasket wanita, tetap saja tidak ada yang menonton. Hal ini karena para wanita ini bermain seperti layaknya laki-laki. Faktanya, sebuah permainan tidak hanya murni pertandingan saja, tapi juga harus bisa menjadi *entertainment*. Basket wanita harus mengangkat sisi feminitas. Wanita tetap dilihat sebagai wanita.

Di WNBA, basket wanita dikemas secara berbeda. Di WNBA, atlet wanita boleh bersolek, pakai lipstik dan dandan, sehingga si atlet juga bergairah. Secara kostum, perlu didesain agar *fashionable* dan nyaman, masuk ke ruang ganti ibarat *fashion show*. Perlu dipikirkan kemasan *entertainment* secara keseluruhan, selain tentunya skill dan kualitas permainan. Indonesia perlu belajar dari WNBA ini.

Suka atau tidak, saya menjadi pelatih profesional melalui perjuangan yang tidak instan. Saya mengalami banyak kekalahan dan cibiran. Apalagi, orang melihat penampilan saya dengan baju panjang dan tertutup, yang tidak lazim dikenakan atlet. Buat saya, tidak penting orang mau berkomentar apa. Saya fokus saja dengan apa yang saya kejar. Lagipula, segala sesuatu dalam hidup pasti tidak lepas dari penghakiman dan cibiran orang. Lakukan saja apa yang kita yakini, selama itu kita anggap baik.

Sepanjang kita fokus dan terus berkarya, rajin mengikuti event-event yang bisa mendorong kredibilitas kita, lakukan apa yang terbaik dari kita, selanjutnya tinggal tunggu kesempatan.

FOTO: SHUTTERSTOCK, DOK. PRIBADI.



Hak Atas Tubuh & Kekerasan Seksual

YANG JELAS MENYOAL KEKERASAN SEKSUAL LEBIH RUMIT DARI SEKADAR ANGKA - ANGKA STATISTIK.

Terlalu sering diskusi tentang kekerasan seksual melebar ke aspek moralitas korban tanpa disertai pemahaman tentang hak dasar korban atas tubuhnya sendiiri.

Statistika Kekerasan Seksual

Kasus kriminal kesusilaan di Indonesia terus meningkat. Data BPS atas pemerkosaan dan pencabulan meningkat 31% selama 5 tahun, dari 5247 kasus pada 2016 ke 6872 pada 2020, dengan lonjakan terbesar pada 2020. Bila ditambah dengan kekerasan seksual yang gagal diperkarakan hukum, atau malah tidak ketahuan, maka angka ini sangat boleh jadi jauh lebih tinggi.

Berdasarkan laporan dan kuesioner ke berbagai lembaga yang mereka terima, Komnas Perempuan Indonesia, misalnya, mencatat 299.911 insiden kekerasan seksual pada 2020, jauh berlipatganda dari data kriminal yang dipantau BPS.

Kekerasan seksual mungkin hampir setua peradaban itu sendiri. Sejarah dunia dipenuhi dengan catatan tentang perkosaan dan pencabulan, mulai dari yang terjadi di akhir perang oleh pihak pemenang terhadap yang kalah sampai pada pemaksaan oleh majikan kepada budak atau pelayannya di masa damai.

Sejarah juga dipenuhi kisah kekerasan seksual yang dilakukan oleh orang yang dikenal dan harusnya bisa dipercaya seperti tetangga dan keluarga. Beberapa dekade terakhir ini dunia bahkan menyaksikan kekerasan seksual oleh yang seharusnya menjaga moral,pemuka agama.

Relasi Kuasa, Legitimasi Kemenangan

Viking, Romawi, Mongol, Mesir Kuno, Persia Kuno hanya sebagian dari bangsa penakluk yang keluar jauh dari tanah asalnya untuk menguasai bangsa lain. Motivasi bisa ekonomi, kejayaan ras, atau penyebaran agama. Terlepas dari 'kemuliaan' tujuan, eksekusinya adalah dalam bentuk perampasan harta, gelar, dan bahkan manusia dan perempuan adalah pampasan yang rentan

Legenda Rob Roy dari Skotlandia, yang difilmkan dengan bintang **Liam Neeson** pada 1995, secara gamblang menunjukkan bangsawan Inggris memperkosa istri Robert Roy MacGregor demi mematahkan semangat klan MacGregor sekaligus 'mencemarkan' garis keturunan.

Pada 2003, peneliti **Tatiana Zerjal** menerbitkan *The Genetic Legacy of the Mongols*, di American Journal of Human Genetics. Zerjal mengidentifikasikan garis kromosom Y yang sama pada 6% pria dari bagian timur laut Cina sampai Uzbekistan yang lalu ia kaitkan ke ratusan tahun imperialisme Mongolia.

Terlepas dari beberapa sanggahan ilmiah terhadap studi genetika ini, catatan sejak era Genghis Khan sendiri menunjukkan bahwa perempuan dari bangsa yang ditundukkan acap diberikan kepada pasukan Mongolia, tanpa catatan kebersediaan para perempuan ini.

Pada Perang Dunia II, Jepang sampai melembagakan perampasan kuasa ini di Asia Tenggara melalui pembentukan *jugun ianfu*. Perempuan lokal atau kolonial Eropa diculik dari rumahnya dan disekap untuk melayani serdadu Jepang, sekaligus teror mental bagi daerah jajahan.

Bagi sang pemenang, menguasai perempuan bukan sekadar soal kebutuhan seks prajurit yang sudah lama jauh dari istri, apalagi busana yang dikenakan para perempuan ini, tapi penguat legitimasi kemenangan. Bukan hanya kumampu merampas tanah dan hartamu, hak atas tubuhmu sendiri pun sudah luruh. Aku penguasa, engkau bukan apa-apa.

Sejarah perbudakan di Eropa, Timur Tengah, Asia dan Amerika menunjukkan bahwa budak sepenuhnya milik tuannya, termasuk untuk dimutilasi, dibunuh, dijual atau ditiduri. Dalam biopik *Harriet* yang dinominasikan untuk Piala Oscar 2019 tentang kehidupan aktivis anti-perbudakan Harriet Tubman, tampil seorang gadis muda hasil perkosaan majikan atas budaknya.

Mengapa tidak melawan? *Well*, mau melawan dengan apa? Sampai beberapa dekade lalu mayoritas perempuan tak punya profesi, pendapatan, atau hak pribadi atas harta tanpa terikat kerabat prianya. Selama hampir dua milenia struktur sosial dunia memihak lelaki, meletakkan perempuan di kelas dua. Bila lelaki dalam keluarga dihabisi, perempuan jarang punya prasarana apalagi kuasa untuk menghidupi. Menurut kepada lawan atau majikan kerap adalah satu-satunya cara bertahan hidup.

Apa kekerasan seksual lantas berhenti di era modern saat wanita relatif sudah teremansipasi dan hukum mulai melindungi? Sayangnya, tidak selalu. Beberapa bulan ini saja Indonesia didera kekerasan seksual pada murid SD, santriwati, mahasiswi, ibu rumahtangga, dan karyawati. Tanpa pandang usia, profesi atau kelas sosial, perempuan makin rentan.

Bahkan di negara semaju Amerika Serikat, kekerasan seksual karena ketimpangan relasi kuasa terus terjadi. Film dokumenter seperti *Surviving R. Kelly* dan *Jeffrey Eipstein: Filthy Rich* menunjukkan gadis-gadis muda diperalat penyanyi **R. Kelly** atau malah 'dikelola' pengusaha **Jeffrey Epstein** sebagai gulali bagi kawan-kawan elitnya, seperti **Pangeran Andrew** dari Inggris.

Bukankah sekarang perempuan sudah mungkin melawan? Benar, tapi bila ada ketimpangan relasi, resikonya besar sekali. Murid menolak guru? Nilai jelek. Mahasiswi menolak dosen? Tak lulus. Karyawati menolak atasan? Gagal naik jabatan. Orang biasa menolak pemuka agama yang cabul? Dicap tidak saleh dan patuh—sesuatu yang terutama di masyarakat kolektif seperti Indonesia, berkonsekuensi jauh.

Insiden kerap terjadi di ruangan privat, tanpa saksi. Ketimpangan relasi kuasa memudahkan pelaku berlindung di balik jejaring dan institusi. Dalam film *Bombshell* dan serial TV *The Loudest Voice* dinukilkan bagaimana **Roger Ailes**, pendiri Fox News, melecehkan jurnalis wanitanya selama bertahun-tahun dengan ancaman karier. Perilaku Ailes bukan saja diketahui oleh anak-buah pria dan sekretaris wanitanya, tapi juga dibiarkan. Bahkan saat penyiar **Gretchen Carlson**, yang berhasil merekam ucapan cabul Ailes, memberanikan diri memperkarakan secara hukum, staf wanita lainnya tak seketika membela, walaupun mungkin juga mengalami, karena takut kehilangan pekerjaan.

Dalam *She Said*, jurnalis **Jodi Kantor** dan **Megan Twohey** menuliskan perjuangan menghubungi dan membujuk para aktris top Hollywood dalam penyelidikan jurnalistik atas pelecehan seksual oleh Harvey Weinstein. Bintang sebesar **Ashley Judd, Gwyneth Paltrow,** bahkan **Rose McGowan** yang vokal di Twitter, punya kekhawatiran mendasar untuk memperkarakan Weinstein. Kesediaan mereka bicara dalam laporan New York Times mendorong momentum kampanye #MeToo yang digaungkan aktivis **Tarana Burke** sejak 2016 untuk membongkar gunung es kekerasan seksual di Amerika Serikat. Weinstein dan Epstein akhirnya dibui. Di dalam sel, Epstein lalu bunuh diri.

Sayangnya tak semua kasus seterang itu. Mahasiswi di Palembang yang memperkarakan dosennya dihalangi ikut yudisium. **Baiq Nuril** yang membuka pelecehan atasannya dituntut balik dengan UU ITE. **Novia Widyasari** yang dipaksa berhubungan badan dan aborsi oleh pacarnya yang aparat negara berikhtiar melaporkan ke institusi terkait namun diacuhkan selain dirundung keluarga pacarnya. Kasusnya baru diusut setelah Novia putus-asa lalu bunuh diri di pusara ayahnya akhir tahun lalu.

Persetujuan (*Consent*) Atas Tubuh

Bila Anda punya cerita, entah cerita sedih atau senang, kepada siapa Anda bagikan cerita itu? Bisa keluarga, teman, atau pasangan—siapapun yang Anda percaya. Dan hanya Anda yang berhak mengijinkan kepada siapa kisah ini dibagi, karena kisah ini adalah milik Anda. Kemerdekaan Anda bukan hanya atas cerita hidup, namun juga kepada siapa dibagi kisah itu.

Sama saja dengan tubuh. Tentunya ada batasan norma budaya dan agama, namun pemegang hak atas tubuh Anda adalah Anda sendiri. Tiada seorang pun, bahkan orang yang secara sosial harus Anda hormati, yang bisa memaksa menyentuh tubuh Anda. Justru semakin terhormat seseorang dan dekat pada Anda, semakin besar kewajibannya untuk menghormati dan melindungi kedaulatan tubuh Anda. Ini lah dasar *consent*, persetujuan kepada siapa Anda ijinkan tubuh Anda disentuh.

Bolehkah tenaga kesehatan menyentuh tubuh Anda? Bila Anda sakit, celaka, atau ingin memeriksakan kesehatan, maka ya.

> TERLALU SERING DISKUSI TENTANG KEKERASAN SEKSUAL MELEBAR KE ASPEK MORALITAS KORBAN TANPA DISERTAI PEMAHAMAN TENTANG HAK DASAR KORBAN ATAS TUBUHNYA SENDIRI.

Bolehkah aparat keselamatan seperti Damkar dan Polisi menyentuh tubuh Anda? Bila Anda dalam keadaan celaka dan perlu diselamatkan, tentunya ya. Bolehkah guru atau dosen menyentuh tubuh Anda? Bila Anda sakit di kelas dan perlu ditolong, ya. Bolehkah pemuka agama menyentuh tubuh Anda? Di luar urusan kedaruratan seperti yang disebut di atas, tentunya tidak.

Sebenarnya ini lah esensi dari *consent*, dan betapa pentingnya memahami konsep ini sedini mungkin agar bisa membentengi diri dalam situasi dimana relasi kuasanya timpang. **Herry Wirawan** sampai bisa memperkosa 13 santrinya selama bertahun-tahun menunjukkan butanya para santri tentang kedaulatan tubuh mereka. 'Kebutaan' itu diilustrasikan sangat baik dalam film pemenang Oscar 2015, *Spotlight*, tentang pelecehan seksual puluhan tahun oleh ratusan pastor Katolik pada anak dan remaja jemaahnya. Ironisnya, karena pelecehnya adalah pemuka agama yang harusnya menjaga moral publik, korban makin bingung dan malah menyalahkan diri sendiri. Konyolnya lagi, selalu ada pembela yang membelokkan isu ini ke diskriminasi agama. Pendukung Gereja Katolik di Eropa dan Amerika Serikat melakukannya bertahun-tahun sampai penyelidikan hukum membuktikan skala masif dan sistematis pelecehan yang terjadi.

Di sini, MUI Bandung sempat meminta pesantren dengan kasus kekerasan seksual tidak disorot dan santri di Jombang menghalangi pemimpinnya diciduk polisi. Naif, dan menormalisasi kesalahan.

Upaya menormalisasi kesalahan kadang begitu berakar. Universitas Lampung menyuruh mahasiswi berpakaian rapat saat berkonsultasi skripsi, bukannya menanamkan konsep *consent* dan melarang dosen untuk menggerayangi tubuh mahasiswi. Pada sejarah Singasari yang selalu ditekankan adalah tersingkapnya betis Ken Dedes, padahal perseteruan Ken Arok dengan Tunggul Ametung adalah kehausan kekuasaan biasa. Ken Dedes dan Ken Umang, istri Ken Arok yang dilepeh dalam keadaan hamil, tak punya kuasa apa-apa untuk berdaulat atas tubuh dan nasib mereka sendiri.

Bukan seperti yang ramai didengungkan, *consent* bukan mengajarkan anak-anak atau perempuan untuk mengobral tubuhnya. Justru konsep ini mengajarkan kepatutan berdasar kedaulatan diri, melatih berpikir dan memutuskan untuk melindungi tubuhnya. Norma budaya dan agama masuk memperkuat pemahaman atas *consent*, karena bukankah budaya dan agama dianut demi melindungi dan memuliakan manusia? *Consent* juga demikian. Jangan disalahartikan, apalagi di benturkan.

Bagi Indonesia, langkah terbaik selanjutnya adalah segera mengesahkan RUU Pencegahan Kekerasan Seksual demi memudahkan korban untuk melapor dan aparat untuk menjerat pelaku. Sayangnya, perdebatan tentang kriminalitas yang jelas-jelas menyasar korban tanpa pandang identitas justru acap dibelokkan ke kepentingan kelompok dan politik praktis.

Perdebatan ini masalah lain tersendiri. Tapi yang jelas, sebagai individu, perempuan tetap bisa bergerak. Dengan memahami konsep relasi kuasa dan persetujuan (*consent*) atas tubuh dan mengajarinya kepada lingkungan terdekat kita, satu langkah maju sudah terpatri dan tak bisa ditarik mundur lagi.
Demi keselamatan kita sendiri.

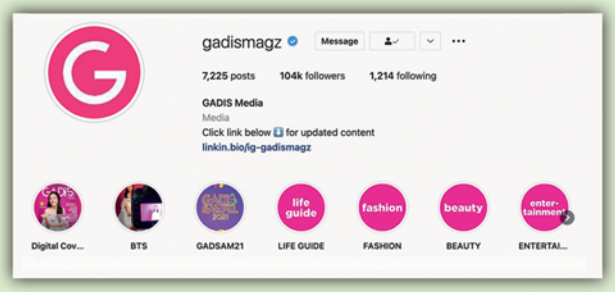
■ LYNDA IBRAHIM, PENULIS DAN KONSULTAN BISNIS, KONTRIBUTOR, JAKARTA

FOTO: SHUTTERSTOCK.

www.GADIS.co.id

Scan Me!

Klik di sini untuk tahu *update* terbaru soal *self-development*, *beauty*, *fashion*, *entertainment*, *relationship*, dan rekomendasi tempat *hangout*.

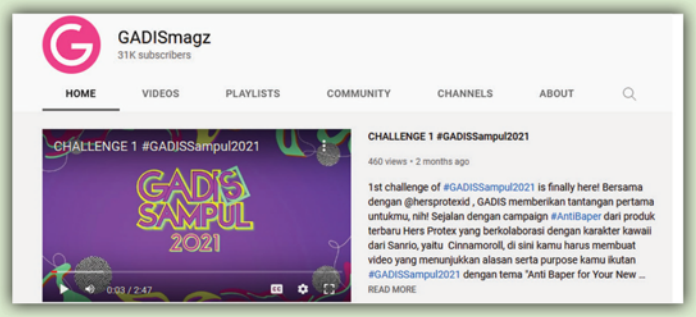


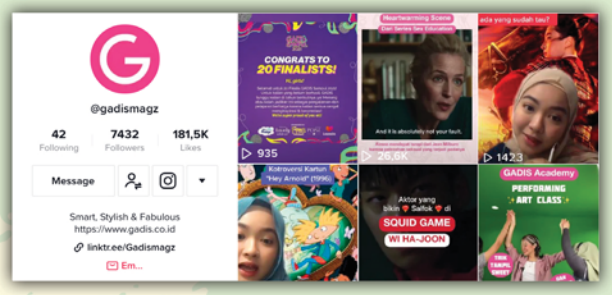
GADISmagz
Enjoy our cool fashion, beauty, celebrity, food photos, and Instastories!

@GADISmagz
All about music, live tweet concert, and many more.

GADISmagz
Get free concert tickets and other cool stuff here!

GADISmagz
Beauty & fashion tutorial, celebrity challenge, music concert, and other cool videos you can watch here.





GADISmagz
Cari tahu *update*-an *event* dari sini!

@GADISmagz
Tonton video-video *challenge* yang GADIS lakukan di sini!

@GADISmagz
Cari inspirasi *fashion*, *beauty*, *tips*, *quiz*, & *quote*? Semua ada di sini!

Open and tap for ideas

Kesehatan Reproduksi

Siapa Pegang Kendali?

KARENA TIDAK ADA 'DEMOKRASI' BAGI KESEHATAN SEKSUAL DAN REPRODUKSI ANDA.

Mungkin masih ada di antara kita yang belum mengenal dengan baik organ-organ reproduksi diri sendiri, atau juga merasa enggan memeriksakan kesehatan reproduksi dengan alasan masih lajang atau merasa tidak memiliki masalah dan gangguan apa pun. Padahal, hal tersebut penting sekali kita lakukan.

Tampaknya ada akar penyebab pengabaian atau keengganan itu. Tentu, ada banyak hal terkait dengan kesehatan seksual dan reproduksi, bukan semata masalah organ dan penyakit. Di dalamnya ada masalah-masalah yang menyebabkan kita seperti berjarak dengan tubuh kita sendiri.

KENAPA PENTING DIPAHAMI?

Sebagaimana beragamnya penduduk Indonesia, beragam pula pemahaman akan pentingnya mengenal dan menjaga kesehatan seksual dan reproduksi pada perempuan. "Belum semua paham, dan masih perlu dikuatkan," kata **drg. Kartini Rustandi, M.Kes.**, Direktur Kesehatan Usia Produktif dan Lanjut Usia Kementerian Kesehatan RI.

Ketidakpahaman itu memberikan dampak yang cukup mengkhawatirkan. Seperti disampaikan oleh Kartini, kita bisa melihat dampak itu dari data yang mengungkap masih tingginya angka kematian ibu, kematian bayi tinggi, perkosaan, dan pernikahan dini atau pernikahan anak-anak di Indonesia.

"Data pernikahan dini masih sebesar 15,66%, masih jauh di bawah target penurunan yang kita harapkan sebesar 8,74% di tahun 2022. Tiap jam, 1-2 ibu meninggal, 8 bayi baru lahir meninggal, 1 dari 3 anak Indonesia *stunting*. Itu masalah di hilir. Di hulu, selain masalah kesehatan, terdapat juga ketidakpahaman untuk mempersiapkan anak menjadi perempuan sehat," kata Kartini.

Sebagai contoh, masih banyak anak-anak perempuan yang tidak dipahamkan mengenai reproduksinya ketika menstruasi. Mereka tidak tahu bahwa menstruasi berisiko kehamilan. Dari sinilah timbul kasus-kasus kehamilan di luar pernikahan pada remaja.

Akan halnya pernikahan dini di usia belasan terjadi ketika orang tua tidak memahami pertumbuhan organ reproduksi anak perempuan, yang di usia anak-anak dan remaja belum mencapai kematangan. "Tubuhnya belum siap, karena masih pertumbuhan seorang anak, baru saja menstruasi. Akibatnya, anak meninggal ketika melahirkan. Dia juga belum mampu menjadi ibu yang harus mengurus anak, karena masih punya keinginan bermain," papar Kartini.

Sebenarnya, pemahaman terhadap kesehatan seksual dan reproduksi itu tidak lepas dari tanggung jawab pada diri kita. Hal ini diungkap oleh **dr. Benediktus Arifin, MPH, Sp.OG(K), FICS**, dokter spesialis kebidanan dan kandungan yang berpraktik di Surabaya. "Yang harus bertanggung jawab pada kesehatan wanita adalah dirinya sendiri. Sesuatu yang khas sekali pada wanita adalah reproduksinya, itu yang membedakannya dari pria. Karena itu, penting bagi dia untuk paham tentang dirinya. Banyak, *lho*, yang *nggak* tahu klitoris itu apa, bagaimana merawatnya. Dampak tidak memahami kesehatan reproduksi itu besar *banget*, seperti hamil di luar nikah, aborsi, infeksi penyakit menular seksual, terinfeksi HPV, kanker leher rahim, yang ujung-ujungnya adalah meningkatkan angka kesakitan dan morbiditas pada wanita," papar dokter yang akrab disapa sebagai 'dr. Benny' itu.

Lebih jauh dr. Benny menjelaskan bahwa kesehatan reproduksi berpengaruh cukup luas pada kehidupan sehari-hari dan menentukan kualitas hidup. "Bahkan terhadap pekerjaannya. Kalau perempuan mengalami keputihan, yang bau, gatal, dan berulang, kira-kira kerjanya nyaman, *nggak*? Dia tidak akan bisa bekerja dengan baik. Belum lagi khawatir dengan suaminya (ketika berhubungan seks)," kata dr. Benny.

Sementara, dari sudut pandang berbeda, **Zoya Amirin, M.Psi., FIAS**, Seksolog Klinis-*Sexual Psychologist*, mengungkap bahwa tidak memiliki pemahaman kesehatan seksual

> YANG HARUS BERTANGGUNG JAWAB PADA KESEHATAN WANITA ADALAH DIRINYA SENDIRI. SESUATU YANG KHAS SEKALI PADA WANITA ADALAH REPRODUKSINYA, ITU YANG MEMBEDAKANNYA DARI PRIA.

Egg Freezing, Enggak Asal Simpan

Beberapa waktu lalu, aktris **Luna Maya** mengaku telah menjalani prosedur *egg freezing*, proses pembekuan sel telur yang diambil dari ovarium, yang akan dibuahi ketika perempuan siap hamil. Benarkah ini bisa menjadi pilihan 'investasi anak' bagi perempuan lajang usia produktif? Begini penjelasan **dr. Benediktus Arifin, MPH, Sp.OG(K), FICS**.

Egg freezing sudah ada sejak tahun 90-an, tapi baru mulai *trending* di Indonesia tahun 2019. Jika dikaitkan dengan hak, ya, benar itu adalah hak perempuan, dan boleh dilakukan.

Yang menjadi masalah adalah perlu atau tidak hal itu dilakukan? Kalau akan simpan telur, dokter akan bertanya apa indikasi dan alasannya. Pasien juga harus tahu langkah-langkah medis dan nonmedis apa saja yang akan ia jalani, mulai dari pengambilan sel telur sampai kewajiban-kewajiban seperti biaya penyimpanan per tahun.

Masalah kedua adalah ketika dia akan difungsikan. Kita tidak bisa sembarangan 'menarik' sel telur simpanan. Ketika kita mau keluarkan, harus tahu tujuannya untuk apa. Ketika itulah kewajiban yang berdasarkan Undang-Undang muncul. Sel telur yang disimpan hanya boleh diketemukan dengan sel sperma suami yang sah, tidak boleh menjadi donor atau diberikan kepada orang lain juga karena UU kita tidak memperbolehkannya.

Proses *egg freezing* tidak semudah itu. Ada risiko-risiko yang akan terjadi. Sel telur yang dibekukan hanya 1, tantangannya besar, *survive or not survive*. Beda dengan *embryo freezing*, hasil pertemuan sel telur dan sperma bisa berubah menjadi ratusan sel, sehingga peluang hidupnya lebih tinggi. Maka kalau tujuannya untuk segera punya anak, dr. Benny cenderung rekomendasikan untuk *embryo freezing*, walaupun konsekuensinya Anda harus menikah dulu.

Tapi bagaimana jika jodoh *nggak* datang-datang, usia makin bertambah, dikhawatirkan cadangan sel telur makin sedikit dan kualitas makin buruk? Boleh lakukan *egg freezing*, tapi jangan kemudian santai-santai, berpikir bisa menikah kapan pun. Harus punya rencana. Ada risiko sel telur mengalami penurunan kualitas (*downgrade*) atau tidak *survive* setelah disimpan beberapa lama, terlepas dari teknologi kita yang sudah sangat baik dan kejadian *downgrade* hanya sekitar 10-20%. Perhatikan juga usia, karena hamil memerlukan rahim, yang pada usia 35 tahun akan berbeda dari rahim usia 40 tahun. Semakin berumur, kondisi rahim dan metabolisme tubuh tidak sesehat dulu lagi.

dan reproduksi menyebabkan kita hampir tidak mungkin memiliki *sex positive*. "*Sex positive* adalah ide bahwa kita bisa memaknai seksualitas kita. Bagaimana seseorang akan memaknai seksualitas dan keperempuanannya, serta siapa dirinya, jika ia tidak memahami (organ dan kesehatan) reproduksinya. Jadi, pada dasarnya, dengan memahami kesehatan seksual dan organ-organ genital, kita jadi mampu memberi makna, apa, *sih*, artinya jadi perempuan," kata Zoya.

TERBENTUR BUDAYA DAN STIGMA

Kendati demikian, ada beberapa kendala bagi perempuan Indonesia dalam hal memahami dan mengakses layanan kesehatan seksual dan reproduksi. Tidak bisa dipungkiri, budaya patriarki menjadi satu batu sandungan yang cukup berarti. Budaya patriarki ini antara lain melahirkan stigma, diskriminasi, mitos, kekerasan, dan ketidaksetaraan bagi wanita. "Kita juga sering menggunakan kata 'tabu'," tambah Kartini.

Salah satu contoh kendala adalah saat akan melakukan pemeriksaan kesehatan reproduksi di puskesmas atau klinik, si lajang atau remaja

PEREMPUAN PERLU MENGGALI LAGI KESADARAN BAHWA DIRINYA MEMILIKI TUBUH DAN OTORITAS: *MY BODY MY AUTHORITY*. SEHINGGA, DIA BISA SEPENUHNYA MENJAGA, MERAWAT, DAN MEMBUAT PILIHAN-PILIHAN SECARA MANDIRI.

Upaya Meningkatkan Kesehatan Seksual dan Reproduksi Perempuan Indonesia

Berikut ini poin-poin penting yang disampaikan oleh **drg. Kartini Rustandi, M.Kes.**, Direktur Usia Produktif dan Lansia Kemenkes RI, dalam wawancara bersama *femina*.

1. Pendidikan adalah kunci pemahaman perempuan tentang kesehatan reproduksinya pendidikan. Kemenkes bersama Kemendikbud sudah menjalankan program UKS. Kaitannya dengan kesehatan reproduksi, awalnya UKS bergerak di jenjang SMA, lalu turun ke SMP, dan sekarang turun ke kelas 5 dan 6 SD karena pergeseran kematangan anak (mens di usia lebih muda).

2. Semua pihak perlu terlibat dalam pendidikan kesehatan reproduksi, termasuk keluarga dan masyarakat. Pendidikan tidak sesederhana hanya pendidikan di sekolah, sosialisasi, tapi meliputi pembiasaan, membangun pemahaman, dan budaya, karena budaya kita tidak mudah, masih banyak tabu.

3. Membuat rekayasa administrasi, yang 'memaksa' orang ikut tapi tujuannya baik. Contoh, di bagian usia produktif Kemenkes bekerja sama dengan BKKBN dan Kementerian Agama, membuat kebijakan semua calon pengantin harus memeriksakan kesehatan. Semua anak harus punya buku KIA, dan anak yang mau sekolah harus ada surat lahir.

4. Menciptakan wahana-wahana remaja untuk *curhat* dan mendapat pengetahuan reproduksi yang benar, seperti PKPR (pelayanan kesehatan peduli remaja) di puskesmas, bisa dengan berkumpul atau via *chat*.

5. Upaya kesehatan reproduksi di masa pandemi? Pola-pola informasi dilakukan daring, lewat twitter, Instagram, TikTok, WA.

6. Prinsip utama program penanganan kesehatan reproduksi adalah mengikuti siklus hidup. Calon ibu/remaja/pengantin didukung, supaya memahami kesehatan reproduksi dan perannya. Setelah itu disiapkan sebagai calon ibu yang layak hamil. Tidak semua ibu layak hamil, apakah terlalu muda, terlalu tua, terlalu rapat jarak kelahiran anak, atau terlalu sering melahirkan. Sesudah itu memastikan para perempuan ini menjalani skrining kesehatan (gula darah, tensi, berat badan, lingkar perut) dan skrining IVA (deteksi dini kanker serviks atau kanker mulut rahim), diajari 'sadari' (deteksi dini kanker payudara), untuk ditindaklanjuti sebelum parah. Program ini dilakukan di puskesmas, 700 perusahaan, hingga pabrik-pabrik lewat gerakan Pekerja Perempuan Sehat Produktif, di lebih dari 128 kabupaten/kota dan 22 provinsi.

7. Kesehatan reproduksi berkaitan dengan KDRT termasuk hal-hal yang awalnya dinilai normatif padahal sebenarnya bagian dari pelecehan, dan bisa menggores hidup mereka di masa depan.

8. Kesehatan reproduksi di masa muda bekal hidup sehat di masa tua.

9. Kesehatan reproduksi bukan hanya masalah perempuan, tapi juga laki-laki. Memberikan informasi bagaimana anak laki-laki harus menjaga kesehatan reproduksinya. Sebagai calon bapak, anak laki-laki perlu tahu bahwa anak perempuan mengalami menstruasi, akan hamil, apa risikonya, dan sebagainya. Namun, fokus masih lebih besar pada kesehatan reproduksi perempuan, karena angka kematian ibu dan bayi, pernikahan dini dan *stunting* masih tinggi.

FOTO: SHUTTERSTOCK

perempuan pasti akan ditanya apakah dirinya sudah menikah atau belum, dan ini rentan akan stigma. "Lalu, jika takut perilaku berisiko atau ada masalah hormonal yang mengharuskan mereka menggunakan kontrasepsi, mereka *nggak* mau pakai. Alasannya, kan, itu kontrasepsi, sementara mereka belum menikah, atau berpikir bahwa perempuan baik-baik tidak menggunakan kontrasepsi," kata Zoya.

Dari perjalanannya ke berbagai daerah, diakui Zoya, sebenarnya sudah banyak layanan kesehatan yang inklusif bahkan di puskesmas-puskesmas. Layanan-layanan itu mulai peka terhadap stigma dan diskriminasi, khususnya yang berhubungan dengan kesehatan seksual, seperti pemeriksaan HIV AIDS dan pranikah. *Toh*, ini tidak membuat perempuan dengan ringan langkah mengakses layanan-layanan itu karena masih melekatnya budaya patriarki.

Namun, layanan kesehatan yang masih tidak peka stigma dan diskriminasi juga masih ada. "Tertulis besar-besar di satu area: Khusus Klinik Pemeriksaan HIV. Siapa mau duduk di situ? Tidak peka, maksudnya informatif, tapi itu stigma. *Kan*, bisa saja dia perlu pemeriksaan sebagai syarat untuk menikah. Sekarang, calon pengantin perlu ada pemeriksaan di puskesmas atau klinik kesehatan, untuk menyatakan dirinya HIV negatif, tidak punya penyakit menular seks, dan sebagainya. Itu sebenarnya usaha yang keren sekali dari pemerintah. Tapi, ketika mau tes mereka harus duduk di bawah tulisan klinik HIV. *Kelarlah*, *nggak* ada yang mau, karena merasa dihakimi," terang Zoya.

Masalah masih adanya diskriminasi itu diakui juga oleh dr. Benny. Ia memberikan contoh ketika seorang perempuan hamil di luar nikah mengalami perdarahan atau keguguran dan mendatangi rumah sakit, masih ada tenaga kesehatan yang arahnya tidak langsung menolong supaya proses kegawatan karena perdarahan itu berhenti dan bersih, tapi malah menyalahkan pasien atau mempertanyakan suami untuk bertanggung jawab atau memberikan tanda tangan pada pernyataan. "Kewajiban kita sebagai tenaga kesehatan adalah menolong orang yang entah latar belakangnya apa, hamil karena apa, tapi yang pasti dia datang dalam keadaan keguguran dan perdarahan," kata dr. Benny.

TUBUH ANDA, KERAJAAN ANDA

Siapa yang paling berhak akan tubuh kita? Mungkin Anda akan menjawab cepat: kita, *dong*! Namun, apakah faktanya dalam membuat keputusan-keputusan seputar seksualitas dan reproduksi Anda memegang kendali?

Perempuan perlu menggali lagi kesadaran bahwa dirinya memiliki tubuh dan otoritas: *my body my authority*. Sehingga, dia bisa sepenuhnya menjaga, merawat, dan membuat pilihan-pilihan secara mandiri. Namun, masih banyak perempuan takut atau merasa tidak nyaman untuk memegang konsep itu. "Karena masih banyak orang berpikir bahwa tubuh kita adalah 'demokrasi'. Jadi harus orang tua, suami, atau laki-laki yang memutuskan. Misalnya dalam pemakaian kontrasepsi, padahal yang akan pakai dia, yang terkena hormonnya dia. Perempuan harus sadar bahwa tubuhnya ini 'monarki' bukan 'demokrasi'. *We rule*!" tegas Zoya.

Mungkin sebagian di antara kita berpikir, ketika sudah menikah, maka tubuh pun tidak bisa sepenuhnya hak kita. "Banyak orang bukan menjalankan *relationship* tapi menjalankan kepemilikan, dan itu yang sering salah kaprah. Ketika aku bersamamu, mencintaimu dan menikahimu, berarti aku memilikimu dan kamu memilikiku. Padahal, *kan*, bukan kepemilikan, tapi bagaimana kita berdua menjadi tim," tegas Zoya.

Tentu, sebagai tim, Anda punya posisi setara dan dalam mengambil keputusan seputar reproduksi, misalnya KB, Anda tetap pegang kendali. "Saya menantang semua wanita, jangan bergantung pada pria! Karena Anda yang paling bertanggung jawab pada diri sendiri," tegas dr. Benny.

Salah satu metode KB yang menurut dr. Benny membuat perempuan tidak bisa memegang kendali adalah *coitus interruptus*. "Siapa yang tahu akan ejakulasi? Ya, si pria," katanya.

Sebagai pemegang kendali, perempuan dihadapkan pada banyak pilihan untuk dirinya. Punya anak atau tidak punya anak. Memilih metode inseminasi atau bayi tabung saat sudah bertahun-tahun menunggu kehadiran buah hati, juga pilihan. Bagi lajang, siap menikah sekarang atau beberapa tahun lagi. Simpan sel telur (*egg freezing*) saat belum menikah, pun merupakan opsi bebas untuk Anda (baca: *Egg Freezing, Nggak Asal Simpan*).

Yang pasti, penting untuk mencari informasi terbaru dari sumber yang tepat dan tepercaya, agar kita tahu yang terbaik untuk diri kita, secara fisik maupun mental. Ketika setelah menikah Anda tidak atau belum siap untuk buru-buru memiliki anak, maka izinkan diri untuk menjalaninya dengan segala konsekuensinya. Atau sebaliknya, ketika Anda memilih untuk memiliki anak, maka perlu dengan kesadaran bahwa memang Anda siap lahir batin menjalaninya, bukan sekadar paksaan atau tuntutan di luar diri Anda. "Semoga kemandirian ini tidak disalahartikan. Jangan melakukannya karena dendam, sakit hati, atau ketakutan. Cek intensi Anda, paham konsekuensi ke dirinya. *So, let's do it out of love instead of fear*," pungkas Zoya.

■ GRACIA DANARTI (KONTRIBUTOR - JAKARTA).

PASSION
Ira Noviarti

DORONG PERUBAHAN MENJADI LEBIH BAIK DENGAN MEMAKSIMALKAN POTENSI SETIAP ORANG.

Nama **Ira Noviarti** tercatat sebagai wanita kedua yang menjabat sebagai Presiden Direktur sepanjang sejarah berdirinya Unilever Indonesia. Tak hanya muncul sebagai sosok pemimpin, Ira juga mengambil peran penting dalam mendorong kesetaraan gender. Hingga kemudian ia dikenal sebagai advokat untuk gerakan pemberdayaan dan kemajuan perempuan. Bagaimana pendapat Ira tentang kesetaraan gender di Indonesia?

Isu Kesetaraan Gender di Mata Ira

Bagi Ira, kesetaraan gender merupakan isu yang selalu menarik dan menantang, terlebih sejak ia memulai perjalanan sebagai pemimpin di Unilever. Ia merasa beruntung bisa bekerja di Unilever, perusahaan berskala global yang sarat keberagaman, namun selalu mengutamakan kesetaraan dan inklusivitas. "Di Unilever, kami percaya, wanita memiliki aspirasi yang layak untuk didengar dan harus memiliki kesempatan yang sama dengan pria di tempat kerja dan di masyarakat," katanya.

Ira melihat kesetaraan gender sebagai isu yang penting. Ia percaya, lingkungan kerja yang setara gender akan membuat semua karyawan merasa dihormati dan dihargai. "Dengan begitu, bersama-sama kita dapat membangun lingkungan kerja yang lebih produktif dan memberikan dampak positif bagi bisnis dan semua yang terlibat di dalamnya," kata Ira, menuturkan.

Terkait perkembangan isu kesetaraan gender, Ira bercerita, dari riset global terbaru oleh Deloitte bersama B20 Women in Business Action Council (WiBAC), terungkap bahwa tingkat kesenjangan partisipasi gender di dunia bisnis yang sebenarnya telah menurun selama satu dekade terakhir, kembali menunjukkan peningkatan.

"Tidak dapat dipungkiri, dalam ekonomi global, termasuk di Indonesia, peran wanita masih tetap kurang terwakili. Ini karena masih terjadi berbagai bentuk diskriminasi dan masih ada kesenjangan yang signifikan dalam hal kesetaraan gender. Beberapa tantangan yang sering dihadapi oleh wanita, antara lain kesempatan yang tidak setara, kurangnya akses keuangan, hukum dan hal teknis, serta bias gender," kata Ira.

Ia mengamati, di Indonesia, representasi wanita di posisi manajerial masih lebih sedikit dibanding pria. Kesenjangan besaran penghasilan antara wanita dan pria juga masih terasa. Selain itu, peraturan terkait kekerasan terhadap wanita juga masih cukup minim. "Akhirnya, menurut Indeks Ketimpangan Gender Sedunia 2021 (World Economic Forum 2021), Indonesia menempati peringkat 99 dari 156 negara dalam dimensi partisipasi dan kesempatan ekonomi bagi perempuan, termasuk di dunia bisnis."

Berita baiknya, Ira menilai, rendahnya posisi Indonesia dalam hal kesetaraan gender dalam bisnis tersebut tidak serta-merta

mencerminkan rendahnya kemampuan wanita Indonesia. Sebaliknya, kita banyak melihat, di tengah kondisi pandemi wanita menunjukkan kepekaan dan kegesitan yang lebih tinggi dalam mengatasi masalah.

"Melihat semangat ini, kesetaraan gender jelas menjadi sesuatu yang sangat penting untuk terus diperjuangkan, terlebih karena kesetaraan gender memberikan peluang yang besar bagi pertumbuhan ekonomi global. Misalnya, keterlibatan wanita yang setara dalam dunia usaha berpotensi meningkatkan ekonomi global," kata Ira.

Meski begitu, menurut Ira, kesetaraan gender, khususnya di dunia usaha, masih perlu ditingkatkan dalam banyak hal. Antara lain, pemenuhan hak-hak ketenagakerjaan perempuan, seperti hak cuti melahirkan, juga perlindungan perempuan dari segala bentuk kekerasan di tempat kerja; pengoptimalan potensi wanita untuk dapat berkembang dengan jenjang karier yang sama seperti pria, pemberian upah yang setara antara wanita dan pria, serta pelibatan wanita dalam pengambilan keputusan organisasi di dalam perusahaan.

Ingin Berdayakan Tim

Oleh Presidensi B20 Indonesia, Ira diberi tugas sebagai Ketua WiBAC, gugus tugas yang berfungsi sangat strategis dalam menopang pemulihan ekonomi nasional maupun global. "*Passion* saya untuk mengarusutamakan isu kesetaraan gender jadi semakin terasah. Saya berharap dapat terus berkontribusi terhadap rekomendasi dan kebijakan yang berdampak nyata dan bisa ditindaklanjuti di masa depan."

Ira menyebutkan, usaha untuk mencapai kesetaraan gender dapat dimulai dari ruang lingkup perusahaan. "Untuk terus berkembang, diperlukan komitmen untuk menciptakan tempat kerja yang ramah gender, mengembangkan investasi berorientasi perempuan, menggalakkan praktik keberagaman, serta terus meningkatkan jumlah wanita yang memegang posisi kunci," kata Ira.

> "Keterlibatan wanita yang setara dalam dunia usaha berpotensi meningkatkan ekonomi global.
> **- Ira Noviarti**

Di sisi lain, para wanita ini juga perlu mengamunisi diri agar mereka bisa dipercaya menempati posisi-posisi penting di perusahaan. "Seorang *leader* perlu betul-betul memahami kekuatan dan potensi dari organisasi dan tim yang dipimpinnya. Kemudian, secara strategis ia memanfaatkan kekuatan-kekuatan tersebut untuk mengembangkan potensi yang sebenar-benarnya dari organisasi serta individu-individu di dalamnya untuk mendorong dampak yang signifikan."

Selain itu, Ira menyarankan agar kita jeli melihat, apakah organisasi tempat kita berkarya menyediakan cukup kesempatan bagi kita untuk bertumbuh sebagai wanita pemimpin. Menurut Ira, kita perlu memastikan bahwa kita berkarya bersama organisasi dan individu-individu yang memiliki nilai-nilai sejalan.

Dalam memimpin perusahaan, Ira memegang tiga prinsip utama. **Pertama**, kepemimpinan yang inklusif. "Dalam mengambil keputusan saya selalu berusaha melibatkan berbagai pemikiran dan pandangan, karena saya yakin melalui proses ini keputusan yang diambil akan lebih tepat sasaran."

Kedua, kepemimpinan yang kolaboratif. Ira juga percaya, ide dan kekuatan yang bersatu secara kolektif akan memiliki dampak positif yang lebih berkelanjutan. **Terakhir**, kepemimpinan yang bisa menginspirasi tim agar memberikan hasil terbaik. "Saya ingin memberdayakan tim saya agar mereka dapat bekerja sesuai potensi dan membuktikan kemampuan dengan maksimal," kata Ira.

Pentingnya Sebuah *Purpose*

Lulusan Fakultas Ekonomi, Universitas Indonesia, ini percaya bahwa seorang pemimpin yang baik akan melahirkan pemimpin-pemimpin yang baik pula. "Karena itu, *purpose* yang selalu saya pegang teguh sebagai leader adalah mendorong seluruh potensi yang dimiliki oleh orang-orang di sekitar saya, baik pria maupun wanita, sehingga bersama-sama kami dapat menciptakan berbagai perubahan yang bermuara pada kesuksesan."

Ia pun mengajak semua *leader* untuk menggali *purpose* masing-masing sebagai individu, dan mengalami sendiri betapa *purpose*

itu dapat membawa dirinya berkontribusi terhadap perubahan positif bagi orang-orang dan lingkungan sekitar. "Saat kita memiliki *purpose* yang kuat, maka akan lebih mudah bagi kita untuk menemukan potensi diri serta jalur yang harus ditempuh untuk dapat memaksimalkannya."

Bagi Ira, meneruskan hal-hal yang telah ia pelajari merupakan manifestasi dari *purpose* hidupnya, yaitu mendorong perubahan menjadi lebih baik dengan memaksimalkan potensi setiap orang. "Saya ingin membantu banyak orang berbakat dan berkomitmen kuat untuk menjadi pemimpin masa depan yang mampu bersaing di kancah global. Saya percaya, berbagi pengalaman tidak hanya bermanfaat bagi orang lain yang mendengarnya, melainkan juga untuk diri kita sendiri. Karena, kita akan terus termotivasi untuk belajar dari orang-orang yang kita temui."

> "Seorang *leader* perlu betul-betul memahami kekuatan dan potensi dari organisasi dan tim yang dipimpinnya."
>
> **- Ira Noviarti**

Sepanjang perjalanan kariernya, Ira menuai banyak pengalaman berharga yang telah membentuk karakter dan kemampuannya hingga sampai di posisi sekarang. Misalnya, ia belajar banyak saat menduduki posisi kepemimpinan global pertamanya di Singapura. Salah satunya, ia belajar menghadapi tantangan yang unik. Sebab, itulah kali pertama ia memimpin wilayah dengan budaya berbeda-beda, terutama di industri *business to business* yang sangat didominasi pria. Maklum saja, ia membawahi bisnis khusus makanan di 8 negara, termasuk Thailand, Malaysia, dan Vietnam.

"Satu hal lain yang saya pelajari adalah bahwa sering kali keraguan terbesar datang dari dalam diri sendiri. Hal ini harus kita sadari dan atasi agar bisa terus menjadi versi diri kita yang lebih baik,"kata Ira.

Di sela-sela kesibukannya, Ira masih menyempatkan diri untuk membaca. Tidak hanya buku, melainkan juga jurnal dan artikel. Sebab, ia yakin, sesukses apa pun seseorang, akan selalu ada hal baru yang bisa dipelajari untuk memperluas pengetahuan dan memperkaya jiwa dalam menjalani berbagai peran setiap hari.

"Membaca adalah salah satu cara saya untuk terus belajar. Setiap kali menemukan sesuatu yang berkesan dan bermanfaat, saya pasti akan membagikannya kepada teman, keluarga, tim saya, dan di berbagai forum diskusi," tutupnya.

■ VERONICA WAHYUNINGKINTARSIH, KONTRIBUTOR, BOGOR.

Asah Diri Jadi Pemimpin ala Ira

1 Fokus pada kekuatan, bukan kekurangan
Tanpa disadari, kita sering menghabiskan terlalu banyak energi untuk memikirkan kekurangan kita. Padahal, akan lebih baik jika energi dan waktu tersebut digunakan untuk terus mengasah kelebihan kita, sehingga menjadi *superpower* yang istimewa

2 Fokus pada *purpose*
Purpose adalah landasan yang sangat penting, baik bagi perusahaan maupun kita sebagai individu.

3 *Be passionate*
Bersemangatlah dalam menjalani pilihan-pilihan kita, dan pastikan bahwa nilai-nilai perusahaan dan masyarakat tempat kita berada sejalan dengan nilai-nilai kita sendiri.

4 Dorong diri sendiri agar jadi lebih baik
Jangan tinggal di zona nyaman dengan risiko tidak berkembang. Biasakan untuk menjawab tantangan dan menemukan tempat yang memungkinkan kita memberikan dampak yang signifikan.

5 Selalu ingin tahu dan terus belajar
Untuk bisa berkembang, kita harus selalu haus akan ilmu, dari siapa saja, kapan saja.

6 Bangun jaringan yang kuat
Membangun jaringan yang berkualitas bukan diukur dari sebanyak apa orang yang kita kenal, melainkan dari sebaik apa kualitas hubungan tersebut.

7 Miliki talenta unik
Ketika kita memiliki kompetensi yang tidak dimiliki orang lain, itu akan menjadi bakat unik kita, sehingga membuat kita lebih berharga sebagai individu.

8 *Give back*
Kita tidak hanya harus berkontribusi pada perusahaan, tetapi juga menyumbangkan waktu dan dedikasi kita untuk memberikan pemikiran dan kontribusi positif bagi lingkungan kita.

FOTO: DOK. PRIBADI

G20
INDONESIA
2022

KOMINFO

PEREMPUAN INDONESIA MENJADI BAGIAN AKSELERASI TRANSFORMASI DIGITAL.

SELAKU PENGAMPU *DIGITAL ECONOMY WORKING GROUP* (DEWG) G20, KEMENTERIAN KOMINFO MENDUKUNG PEMBERDAYAAN PEREMPUAN MELALUI TEKNOLOGI DIGITAL

IKUTI PERKEMBANGAN TOPIK PEMBAHASAN DEWG PRESIDENSI G20 INDONESIA TAHUN 2022 DI KANAL INFORMASI KEMENTERIAN KOMINFO

KOMINFO.GO.ID KEMKOMINFO TV @KEMENKOMINFO

MENUJU TRANSFORMASI DIGITAL INKLUSIF

Agenda akselerasi transformasi digital merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menjadi bangsa yang makin tangguh dan terus bertumbuh. Agenda vital ini diyakini dapat membawa peluang dan manfaat bagi seluruh lapisan masyarakat, baik dalam pelaksanaannya di tingkat nasional maupun melalui partisipasi Indonesia di berbagai forum internasional, termasuk Presidensi G20 Indonesia tahun 2022.

TANTANGAN TRANSFORMASI DIGITAL

Tahun 2022 menjadi tahun yang signifikan bagi pemerintah dan masyarakat Indonesia di mata dunia. Indonesia mendapat kepercayaan untuk memimpin Presidensi G20, forum pertemuan 20 negara dengan perekonomian terbesar di dunia, untuk mendiskusikan berbagai isu ekonomi dan pembangunan, termasuk dalam rangka pemulihan pasca-pandemi COVID-19.

Tidak hanya mengukuhkan posisi Indonesia di mata dunia, Presidensi G20 juga diprediksi akan menghasilkan dampak besar bagi kemajuan Indonesia. Tak tanggung-tanggung, Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian memproyeksikan bahwa Presidensi G20 Indonesia akan menciptakan lapangan kerja untuk 33 ribu orang, meningkatkan konsumsi sebesar Rp1,7 triliun, dan mendongkrak Produk Domestik Bruto (PDB) nasional hingga Rp 7,4 triliun.

Presidensi G20 Indonesia mengusung tiga Isu Prioritas yang sangat relevan dengan situasi global maupun nasional, yakni: *Global Health Architecture*; *Digital-Based Transformation*; dan *Energy Transitions*

Dalam hal ini, Kementerian Komunikasi dan Informatika sebagai pengampu *Digital Economy Working Group* (DEWG) dipercaya sebagai *leading sector* dalam mengonsolidasi dan mengoordinasi pembahasan Isu Prioritas kedua (*Digital-Based Transformation*) antar *working group* dan *engagement group* dalam Presidensi G20 Indonesia.

Sekretaris Jenderal Kementerian Komunikasi dan informatika selaku *Chair* DEWG, **Mira Tayyiba**, menyatakan bahwa peran teknologi digital telah menjadi kunci penopang perekonomian di kala pandemi COVID-19 sekaligus mendorong terciptanya solusi-solusi inovatif.

Menurut Mira, Indonesia patut bangga karena selama pandemi valuasi ekonomi digital Indonesia mencapai USD 70 miliar di tahun 2021, berdasarkan angka Gross Merchandise Value (GMV). Bahkan, angka itu diprediksi akan meningkat hingga USD 146 miliar pada tahun 2025.

"Selain itu, setidaknya terdapat tambahan 5 *start-up* Indonesia yang berhasil meraih status unicorn di tahun 2021. Sektor-sektor seperti *edutech* dan *healthtech* juga mengalami perkembangan pesat di tengah pandemi," ujarnya.

Namun, di sisi lain, Mira menyorot bahwa masih ada tantangan-tantangan dalam lanskap digital, di antaranya adalah kesenjangan digital, minimnya kecakapan dalam menggunakan teknologi digital, minimnya partisipasi aktif kelompok rentan dalam ruang digital, serta semakin derasnya arus data yang melintasi batas-batas negara.

Berkaca dari tantangan-tantangan tersebut, rangkaian agenda DEWG G20 2022 mengusung tema "*Achieving a Resilient Recovery: Working Together for a More Inclusive, Empowering, and Sustainable Digital Transformation*" guna mewujudkan transformasi digital inklusif, memberdayakan, dan berkelanjutan.

Tak kalah penting, tema ini juga ditujukan untuk mendorong upaya kolektif global menangani pandemi COVID-19 yang didukung kemajuan teknologi digital agar dunia dapat segera pulih bersama menjadi lebih tangguh, tanpa meninggalkan satu orang pun.

"Sesuai dengan arahan Bapak Presiden **Joko Widodo**, inklusivitas adalah prioritas utama kepemimpinan Indonesia dan merupakan komitmen bangsa untuk membuktikan bahwa *no one is left behind*," tutur Mira.

Mira menjelaskan, DEWG G20 mengangkat tiga isu prioritas yang berkaitan dengan isu transformasi berbasis digital. **Pertama**, Konektivitas dan Pemulihan Pascapandemi COVID-19. Indonesia akan membahas upaya pemerataan infrastruktur digital dan pengembangan adopsi digital, khususnya bagi UMKM untuk mengakselerasi pemulihan ekonomi. Indonesia juga mendorong agar negara-negara G20 dapat mewujudkan *fair playing field* antar sektor usaha kecil dan besar sebagai tujuan bersama mengingat lanskap digital yang saat ini belum berimbang

Kedua, Kecakapan Digital dan Literasi Digital. Fokus pada peningkatan kecakapan digital dan literasi digital guna mempersiapkan masyarakat agar dapat berpartisipasi di ruang digital secara aman dan produktif. Untuk ini, pemerintah Indonesia mendorong pemerataan literasi dan keterampilan digital masyarakat sebagai salah satu prasyarat dan instrumen vital transformasi digital. Hal tersebut dilakukan agar masyarakat memiliki kesadaran serta kemampuan yang memadai untuk secara bijak dan produktif menuai peluang serta manfaat besar yang dibawa oleh kemajuan teknologi digital.

Ketiga, Arus Data Lintas Batas Negara. Mendorong terciptanya pemahaman bersama terkait arus data lintas batas negara guna mewujudkan interoperabilitas. Sebagaimana isu keamanan siber, perlindungan data juga merupakan topik sentral dalam pembahasan isu CBDF-DFFT. DEWG G20 akan memfasilitasi pembahasan isu tersebut dengan berlandaskan 4 (empat) prinsip, yaitu *lawfulness, fairness, transparency,* dan *reciprocity.* Keempat prinsip tersebut dapat menjadi titik awal untuk mengidentifikasi kesamaan sekaligus menjembatani perbedaan praktik arus data lintas batas di antara negara- negara G20.

"Mewujudkan agenda transformasi digital sekaligus mendorong isu ekonomi digital yang inklusif, memberdayakan, dan berkelanjutan, DEWG sadar perlu adanya koordinasi dan kerja bersama *multi-stakeholders* lintas sektor. Sebagai 'ketua kelas' isu digital dan pengampu DEWG, Kementerian Kominfo berkolaborasi bersama Kementerian dan Lembaga pengampu *working group* ataupun *engagement group* forum G20, akademisi, pelaku industri, serta *stakeholders* terkait, baik di tingkat nasional maupun global," kata Mira.

> Inklusivitas adalah prioritas utama kepemimpinan Indonesia dan merupakan komitmen bangsa untuk membuktikan bahwa *no one is left behind.*
>
> - Mira Tayyiba

PEREMPUAN DALAM DUNIA DIGITAL

Partisipasi kelompok rentan, seperti perempuan, dan pemberdayaan usaha mikro dalam sektor digital menjadi topik yang difokuskan dalam DEWG G20. Menurut Mira, memberdayakan dan meningkatkan partisipasi perempuan di ruang digital adalah bentuk pengejawantahan usaha transformasi digital menjadi inklusif, memberdayakan, dan berkelanjutan.

Mengutip survei tenaga kerja nasional yang menyebutkan bahwa selama pandemi, telah terjadi peningkatan jumlah *entrepreneur* perempuan sebesar 800.000 orang, Mira mengatakan bahwa penambahan jumlah tersebut merupakan bentuk nyata kontribusi perempuan Indonesia dalam pemulihan ekonomi nasional.

"Ekspansi dan partisipasi perempuan di ranah digital memang masih dihadapkan dengan sejumlah hambatan, di antaranya adalah akses terhadap pelatihan untuk inovasi dan akses konektivitas," paparnya.

Untuk mengatasi hambatan-hambatan tersebut, Mira menyatakan bahwa Kementerian Kominfo telah mengusahakan penyediaan jaringan lintas sektor dan institusi agar dapat memfasilitasi perkembangan partisipasi perempuan di tengah era digital. Jaringan yang dimaksud adalah jaringan fisik, yakni akses internet, dan jaringan nonfisik, yaitu akses ke program pelatihan.

"Dalam aspek penyediaan jaringan fisik, Kementerian Kominfo tengah menyelesaikan pemerataan pembangunan infrastruktur 4G di 12.548 desa/kelurahan yang belum terjangkau dari 83.218 desa/kelurahan di seluruh Indonesia," jelasnya.

Proyek pembangunan ini direncanakan untuk selesai pada tahun depan atau dipercepat 10 tahun dari target penyelesaian awal di tahun 2032. Pada akhir tahun 2023, Kementerian Kominfo akan meluncurkan satelit yang diberi nama Satelit Republik Indonesia atau SATRIA-1 yang memiliki kapasitas transmisi sebesar 150 Gbps. "Satelit SATRIA-1 akan mendukung penyediaan fasilitas akses internet cepat di 150.000 titik fasilitas publik yang tersebar di seluruh Indonesia," jelas Mira.

Mira juga menggarisbawahi peran Kementerian Kominfo dalam mendorong menumbuhkan kecakapan dan literasi digital, serta mengembangkan talenta digital melalui berbagai program unggulan. "Untuk membangun literasi digital di tingkat dasar, Kominfo melalui Gerakan Nasional Literasi Digital Siberkreasi melakukan penguatan kecakapan digital bagi berbagai kalangan masyarakat, termasuk perempuan. Di tingkat menengah, Kominfo mengadakan pelatihan melalui program Digital Talent Scholarship, sementara di tingkat lanjutan terdapat program Digital Leadership Academy. Dalam Digital Leadership Academy, kami memfasilitasi pendalaman pengambilan kebijakan digital untuk para pemangku kebijakan lintas sektor," tutur Mira.

Mira menambahkan bahwa dalam skema Digital Talent Scholarship, Kominfo membuka kelas pelatihan khusus dengan kuota 32.500 peserta, termasuk di antaranya ibu rumah tangga, melalui inisiasi program Digital Entrepreneurship Academy. Program ini juga difokuskan untuk menyasar para perempuan pelaku usaha di ranah digital. ■ KEMENTERIAN KOMINFO

Cin Cin Go

BANGUN KREDIBILITAS DI INDUSTRI TEKNOLOGI INFORMASI

Di tengah dominasi kaum pria dalam industri teknologi informasi, nama **Cin Cin Go**, yang sebelumnya menjabat sebagai Country Manager VMware untuk Indonesia, menyeruak. Menurut pernyataan resmi IBM di media sosial, Cin Cin ditunjuk sebagai Country & Technology Leader IBM Indonesia untuk memimpin dan mendorong pertumbuhan perusahaan berkat ketajaman bisnisnya. Ia juga dikenal memiliki pengetahuan mendalam mengenai beragam *platform* komputasi selama lebih dari dua dekade dan andal dalam memberdayakan klien untuk mengubah operasi dengan AI (*artificial intelligence* atau kecerdasan buatan).

Membangun Kredibilitas

Kesuksesan Cin Cin tidak datang dalam semalam. Tanyakan kepadanya bagaimana ia berproses, senyum pun langsung tersungging di bibirnya. Sambil mengenang awal mula kariernya dalam industri teknologi informasi dengan tanggung jawab terhadap penjualan, Cin Cin mengaku tak hanya menikmati kesempatannya bertemu banyak pelanggan dengan karakter yang berbeda dan selalu belajar hal yang baru, tapi juga memanfaatkan setiap peluang untuk membangun kredibilitas diri.

"Saya masih ingat sewaktu pertama kali bekerja dan ada kesalahan pengiriman *hardware* yang menyebabkan *customer* saya komplain. Meski hari itu seharusnya libur, tanpa perlu ditugaskan oleh manajer, saya langsung mengantarkannya seorang diri demi mendapatkan kembali kepercayaan dari *customer*," kisah Cin Cin sambil tertawa. Hal itu menjadi salah satu dari sekian banyak cerita yang berkesan karena ia lakukan demi *passion* dan tanggung jawab terhadap pekerjaannya.

Membangun kredibilitas menurut Cin Cin juga perlu dibarengi dengan penerimaan bahwa perjalanan karier selalu mengalami perubahan, sehingga penting bagi kita untuk terus beradaptasi. Pemahaman dan inspirasi ini ia dapatkan dari film yang diadaptasi dari buku *Who Moved My Cheese* karya **Spencer Johnson, M.D**. "Film itu mengajarkan saya bahwa hidup dipenuhi dengan perubahan dan bagaimana caranya kita bisa mengubah *mindset* untuk beradaptasi sehingga perubahan yang datang itu bisa dengan cepat kita terima, lalu merencanakan ke depannya harus seperti apa untuk meneruskan perjalanan karier kita. Bukan hanya berdiam diri dan memikirkan mengapa hal itu terjadi," tutur pencinta yoga ini.

Itu sebabnya, *passion* dan *growth mindset* (pola pikir yang bertumbuh) menjadi dua kata kunci yang selalu mewarnai perjalanan kariernya. Keduanya, menurut Cin Cin, tak bisa dilepaskan dan saling berhubungan satu sama lain. "Jika tidak punya *passion*, kita tidak akan bisa menjalani karier yang panjang di industri apa pun dan tidak dapat memahami kenapa kita harus selalu melakukan usaha semaksimal mungkin. Jika tidak punya *growth mindset*, maka kita tidak mungkin dapat menerima perubahan dan melakukan improvisasi diri," ungkapnya.

Seiring perjalanan waktu, Cin Cin pun menjalani berbagai peran yang mengharuskannya menjadi pemimpin. Kredibilitasnya dalam menjadi pemimpin semakin terasah melalui prinsip '*Be competent, be consistent, and be genuine*' yang selalu ia pegang teguh hingga detik ini. Menurut Cin Cin, kita bisa saja berpindah dari satu perusahaan ke perusahaan lainnya, namun kredibilitas akan terus melekat pada diri kita. "*It's not a one day job, it's a journey*. Melalui konsistensi kita dalam membangun kredibilitas, didukung pula dengan improvisasi dari pengetahuan yang kita miliki, saya yakin siapa pun bisa menjadi seorang yang sukses di mana pun industrinya," papar wanita yang juga mengisi waktu luangnya berbagi dan menjadi mentor dalam Inspiration Factory Foundation, sebuah organisasi untuk anak-anak yang kurang beruntung.

Kepemimpinan Partisipatif

Meski Cin Cin menjabat sebagai pimpinan tim di IBM Indonesia, menurut anak buahnya, ia sama sekali tidak mau dipanggil dengan sebutan 'Ibu', serta selalu menerapkan kepemimpinan dengan memberi contoh. Pelajaran berharga ini, diakui Cin Cin, ia dapatkan dari manajer pertamanya dulu yang selalu memimpin sekaligus menjadi panutan, memberikan contoh, pemberdayaan, dan juga penghargaan untuk memotivasi timnya.

Sepanjang kariernya sebagai pemimpin di industri teknologi informasi, ia mendapatkan pembelajaran yang sangat berharga. Pertama, bagaimana kita bisa menerima kegagalan dan kesalahan, serta belajar dari hal tersebut. Kedua, bagaimana kita bisa menjalankan kepemimpinan

FOTO: DOK. PRIBADI CIN CIN GO

yang bersifat partisipatif, di mana pemimpin dan anggota tim lainnya dapat saling bekerja sama dan tidak sungkan untuk 'turun' ke lapangan demi mencapai target pekerjaan. Hal ini dapat dilakukan dengan menciptakan budaya yang sehat sehingga orang tidak merasa sungkan untuk mengemukakan pendapat, mendukung, atau bahkan mungkin memberdayakan wanita dalam suatu organisasi.

Keberhasilan sebuah tim, menurut Cin Cin merupakan upaya bersama dan bukan karena andil pemimpinnya semata. Passion dan keinginan yang besar untuk selalu belajar dari seluruh anggota tim yang bekerja di dalam sebuah perusahaan justru turut membantu mempersiapkan generasi penerus pemimpin yang mumpuni. "Saat kita melakukan sesuatu bersama, adanya pengetahuan kolektif yang sebenarnya membuat kita lebih percaya diri, mampu menghadapi tantangan, dan bahkan mungkin bisa mencapai 110 persen," tutur Cin Cin.

"Saya juga selalu berusaha mencari keseimbangan antara micro dan macro managing, karena bagaimanapun kita harus membangun fondasi bersama anggota tim kita," Cin Cin mengungkapkan rahasianya dalam memimpin. Itu artinya, ia harus tahu kapan dan bagaimana ia mencapai target pekerjaan, sekaligus membangun kepercayaan terhadap tim. "Membangun kepercayaan merupakan unsur utama untuk bisa memberikan feedback yang bersifat konstruktif bukan hanya untuk kita tapi seluruh tim," sambungnya.

Penelitian yang dilakukan Microsoft Asia pada 2017 menemukan bahwa hanya 20 persen wanita di dunia yang memilih bekerja di industri STEM (Sains, Teknologi, Teknik, dan Matematika). Padahal, meningkatnya peran wanita dalam industri STEM tentu bisa ikut menekan tingginya kesenjangan gender di dunia kerja yang masih terjadi di Indonesia. Meski industri yang ia geluti masih didominasi oleh kaum pria, Cin Cin merasa peluang bagi pemimpin wanita dalam teknologi informasi sudah banyak terbuka dan dimanfaatkan oleh para wanita di perusahaan-perusahaan rintisan. Tak hanya mendobrak batasan yang ada, para wanita pun telah membuktikan diri dan menepis banyaknya anggapan yang muncul dari bias yang tak disadari (unconscious bias), seperti misalnya anggapan yang mengatakan bahwa pemimpin wanita memiliki banyak keterbatasan.

Cin Cin pun tak menampik, ia pribadi masih bergelut dengan berbagai tantangan yang harus dihadapi sebagai pemimpin wanita, seperti persepsi yang mengatakan bahwa wanita cenderung tidak tegas ketika harus mengambil keputusan yang sulit. Menurut Cin Cin, budaya ketimuran masih menganggap wanita memiliki sifat 'keibuan', sehingga ketika wanita harus memutuskan hal yang sulit dan hal tersebut dilakukan, masyarakat malah menganggap wanita tersebut 'bertangan besi'. Itu sebabnya, penting sekali wanita diberikan ruang gerak dan kesempatan yang sama untuk maju.

> "Memberikan kesempatan yang sama untuk para wanita mengemukakan pendapat tanpa harus menerima *pre-judgement.*
>
> **- Cin Cin Go**

Merangkul Keberagaman

Ruang gerak dan kesempatan yang sama untuk maju ini tidak akan terwujud jika tidak didukung penuh oleh berbagai pihak dan infrastruktur pendukungnya. Menurut Cin Cin, menciptakan lingkungan kerja dengan keberagaman dan inklusivitas ini pun harus didukung oleh serangkaian proses yang komprehensif, bukan hanya dari para pemimpin melainkan juga dari semua pihak, terlepas dari gendernya.

"Di IBM Indonesia, kita memberikan kesempatan yang sama untuk para wanita mengemukakan pendapat tanpa harus menerima pre-judgement, dan pada saat keputusan telah diambil dalam tim, keputusan tersebut harus dihormati dan dilakukan oleh seluruh anggota tim," ungkap ibu satu putri berusia 10 tahun ini.

Terbukti, karyawan wanita di IBM di Indonesia mengalami peningkatan jumlah dibandingkan tahun lalu menjadi sekitar 35%. Dengan mengedepankan kesempatan yang setara, melakukan penilaian berdasarkan kemampuan yang dimiliki, dan juga program pembelajaran yang berlangsung terus menerus, lingkungan kerja yang mendukung keberagaman dan inklusivitas dapat terwujud. "Di sinilah peran penting diversity and inclusivity pada perusahaan itu terlihat. Bahkan di saat kita mengalami kesulitan, infrastruktur atau pendukung dari perusahaan pun harus tetap ada untuk membantu kita agar bertumbuh dan tentunya meningkatkan kemampuan diri," ungkap Cin Cin.

Hal pendukung lain dari perusahaan yang menurut Cin Cin perlu dan sudah banyak dilakukan juga adalah waktu yang fleksibel bagi ibu bekerja dalam menjalankan peran ganda, sehingga mereka bisa memiliki work-life balance antara kewajiban di kantor dan menjalani peran mereka sebagai ibu.

"Sebagai seorang ibu dan pemimpin, saya tidak bisa lari dari peran-peran saya tersebut. Dengan adanya pengaturan waktu yang fleksibel dari perusahaan, hal itu sangat membantu saya untuk tetap berkarya dan produktif tanpa mengorbankan keluarga," papar Cin Cin, yang senang menghabiskan waktu senggangnya dengan berjalan santai bersama sang putri dan kedua anjing golden retriever mereka.■ STEPHANIE MAMONTO, KONTRIBUTOR, JAKARTA.

SINERGI MEMECAH BIAS

SUARA UNTUK PEREMPUAN DI PRESIDENSI G20 INDONESIA MELALUI WOMEN 20.

Sebagai engagement group yang mewakili suara perempuan, Women 20 atau W20 mendorong pengadopsian dokumen-dokumen komitmen G20 yang melibatkan isu pembangunan perempuan, kesetaraan gender, pertumbuhan yang inklusif, serta kerja sama perempuan dalam sektor ekonomi internasional.

Diskriminasi Perempuan Masalah Global

Terlepas dari kemajuan yang telah dicapai secara global untuk kesetaraan gender selama beberapa dekade terakhir, kita tidak bisa menutup mata bahwa pencapaian tersebut belum merata dan cepat. Bahkan, Forum Ekonomi Dunia memperkirakan bahwa dengan kecepatan kemajuan saat ini, kita masih membutuhkan 267 tahun untuk mencapai kesetaraan gender dalam kesempatan dan partisipasi ekonomi.

Disparitas antara laki-laki dan perempuan juga terjadi di bidang politik. Perempuan kurang terepresentasi dalam pengambilan keputusan dalam politik dan diskursus publik. Representasi wanita tercatat hanya 26,1% dari sekitar 35.500 kursi parlemen dan hanya 22,6% dari lebih dari 3.400 menteri di seluruh dunia.

Indonesia sendiri masih jauh dari kata ideal terkait kesetaraan gender. Kita masih di peringkat 121 pada Indeks Ketimpangan Gender 2019 dengan skor 0,480 – lebih rendah dibanding rata-rata global.

Dwi Yuliawati Faiz, Head of Programmes UN Women Indonesia, dalam wawancara dengan *femina* mengatakan bahwa mengubah pandangan dalam suatu masyarakat yang masih patriarki seperti Indonesia bukanlah pekerjaan gampang yang bisa selesai instan.

Menurut Dwi, usaha-usaha untuk memecah bias ini harus dilakukan secara sinergi oleh semua pihak. Salah satu yang sedang berjalan adalah yang dilakukan oleh Women20 atau W20, di mana Indonesia ikut terlibat di dalamnya. W20 merupakan *engagement group* dalam G20 yang memperjuangkan partisipasi wanita, terutama dalam pembangunan ekonomi global secara umum.

"Diawali dengan keresahan para pemimpin dunia yang bertemu di Brisbane 2014, kenapa tidak ada satu pun negara yang partisipasi angkatan kerjanya setara. Lalu muncul kesepakatan, harus ada tindakan yang dilakukan agar kesenjangan antara pria dan wanita bisa dihilangkan, sehingga *gap*-nya bisa menjadi 25% saja sampai 2025," jelas Dwi.

Tak bisa dipungkiri, negara memegang andil dalam menciptakan kebijakan agar bisa menaungi kepentingan wanita. Itu sebabnya W20 berupaya agar pengakuan terhadap masalah-masalah tersebut dan aksi-aksi nyata yang dilakukan untuk mengubah hal tersebut ada di komitmen pemimpin negara.

"Misi utama W20 Presidensi Indonesia adalah untuk memengaruhi komitmen tingkat tinggi yang akan dikeluarkan pada G20 Summit (*Communique*) agar memuat agenda pemberdayaan perempuan dan kesetaraan gender di negara-negara G20. Apalagi, pada beberapa Kepresidenan G20 sebelumnya, fokus gender dalam keseluruhan deklarasi masih kecil, tidak pernah melebihi 8 persen," kata **Hadriani Uli Silalahi,** Chair Women20 Indonesia, melalui keterangan tertulisnya, Kamis (10/2/2022).

Dalam pembukaan konferensi W20 Indonesia akhir 2021 lalu, Menteri Keuangan RI **Sri Mulyani** mengatakan bahwa upaya mendorong kesetaraan gender ini tidak hanya menguntungkan kaum wanita, tapi juga akan dirasakan oleh masyarakat secara luas, dan generasi mendatang. "Sebagaimana riset Mckinsey, sebanyak 12 triliun dolar AS atau 11% GDP bisa ditingkatkan jika dunia mendorong kesetaraan perempuan," tutur Menkeu dalam siaran Youtube Women20.

Isu Sentral W20 Indonesia

Co-chair W20 Indonesia 2022 **Dian Siswarini** mengatakan ada **empat prioritas isu** yang diusung Women 20 (W20) dalam Presidensi G20 di Indonesia dengan mengangkat tema *Recover Together Equally.*

Dian menjelaskan bahwa empat isu prioritas tersebut bertujuan untuk mempromosikan kesetaraan, keamanan, dan kesejahteraan dengan menghapus diskriminasi serta ketimpangan yang menghambat partisipasi perempuan dalam kemajuan perekonomian. "Ini nanti produknya adalah '*suggestion*' terhadap '*policy*' pemerintah," kata Dian.

Keempat isu prioritas tersebut adalah:

1. Kesetaraan gender
2. Ekonomi inklusif dengan dukungan kepada UKM yang dimiliki oleh perempuan lewat digitalisasi dan *financial literacy*
3. Meningkatkan ketahanan perempuan pedesaan dan perempuan penyandang disabilitas.
4. Kesehatan, khususnya terkait akses terhadap fasilitas kesehatan yang adil secara gender.

Keempat Isu prioritas tersebut akan dibahas dalam berbagai pertemuan W20 yang digelar sejak Februari hingga November 2022 di berbagai kota di Indonesia.

Dalam *side event* W20 pertama yang digelar di Likupang, Sulawesi Utara, pada Selasa (15/2/2022) tentang *policy dialogue, Freedom From Discrimination: Historical Journey from Japan to Indonesia,* banyak masalah dipaparkan terkait perempuan di dunia, dari ketimpangan ekonomi hingga kekerasan fisik di ranah domestik. Terutama di masa pandemi, yang disebutkan dalam berbagai penelitian, perempuan menjadi kelompok paling rentan.

Menteri Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak RI, **I Gusti Ayu Bintang Darmawati**, dalam sambutannya di Likupang, mengungkapkan sejak awal pandemi COVID-19 perempuan kehilangan pendapatan lebih dari US$ 1 miliar. Di Indonesia sendiri, pandemi COVID-19 menghantam perekonomian perempuan terutama yang banyak terjun di sektor informal.

"Perempuan lebih banyak ada di sektor informal dan terhantam parah. Pandemi menunjukkan adanya kehilangan pendapatan sebanyak lebih dari 800 USD. Pandemi juga mendorong perempuan masuk ke dalam kemiskinan ekstrem akibat banyaknya faktor kesenjangan dan kekerasan," jelas Bintang Puspayoga.

Masih dari Likupang, **Jamshed M. Kazi,** UN Women Indonesia Country Representative and Liaison to ASEAN, mengatakan bahwa hilangnya partisipasi dalam sektor formal membuat perempuan tidak bisa memanfaatkan ekonomi digital dan kehilangan partisipasinya dalam berbagai pengambilan keputusan.

"Secara global, partisipasi kerja menurun sebanyak 4,2 persen atau menghilangnya 2,4 juta pekerjaan. Bahkan di dunia digital, sebanyak kurang lebih 433 juta perempuan di dunia tidak memiliki akses internet dan 165 juta perempuan tidak memiliki telepon seluler seperti laki-laki," ujar Jamshed.

Perempuan semakin parah terdampak COVID-19 dengan adanya *shadow pandemic,* yakni terjadi peningkatan kasus kekerasan domestik pada perempuan hingga semakin nyatanya beban peran ganda. Data dari 10 negara di dunia mengungkapkan bahwa kekerasan terhadap perempuan meningkat sebesar 110%.

"Satu dari tiga perempuan jadi korban kekerasan. Di sini sangat terlihat bahwa ada ketidaksetaraan atau diskriminasi. Masalahnya, kekerasan terhadap perempuan ini tidak hanya berdampak negatif secara fisik, mental, emosional, dan kesehatan reproduksi. Melainkan, berdampak juga pada masyarakat dan negara," ujar Bintang Puspayoga, yang menyarankan untuk mengaplikasikan *gender lens* dalam berbagai kebijakan, agar hambatan pandemi tidak memperbesar kesenjangan itu.

Pada Maret lalu, *side event* W20 kedua, *Women Enterpreneurs as Key to Economic Inclusion*, berlangsung di Batu, Malang, Jawa Timur, sekaligus selebrasi perayaan International Women's Day. Pembahasannya menekankan pada isu ekonomi inklusif dengan memberikan dukungan kepada UKM. "Jadi, UKM ini sangat penting untuk dijadikan fokus. Dalam konteks W20, tentu, yang kita ingin bantu adalah UKM yang dimiliki perempuan," kata Dian.

Mengapa UKM milik perempuan menjadi penting? Data menyebutkan bahwa dari 65 juta UKM yang menopang perekonomian Indonesia, 64 persennya dimiliki oleh perempuan. Namun, survei BPS tahun 2020 menyebutkan sebanyak 2/3 pemilik UKM penghasilannya berkurang karena pandemi COVID-19 sehingga mengalami kesulitan keluar dari krisis ekonomi. Sebanyak 46 persen pelaku usaha perempuan melaporkan mereka tak lagi mampu membayar utang karena terjadi pengurangan penghasilan.

Presiden **Joko Widodo**, saat berpidato pada *side event* KTT G20 di La Nuvola Roma, Italia, pada Oktober 2021, menekankantentang pentingnya G20 mendorong penguatan peran UKM dan perempuan melalui sejumlah aksi nyata. **Pertama**, meningkatkan inklusi keuangan UKM dan perempuan dengan menyiapkan skema pembiayaan yang ramah serta akses-akses pendanaan**. Kedua,** mendukung transformasi ekonomi UKM dalam hal ini digitalisasi sebagai *key enabler.*

Pada gelaran di Batu, Malang, W20 juga melibatkan UMKM yang dimiliki perempuan penyadang disabilitas. Harapannya, upaya yang sudah dilakukan Indonesia ini mendorong atau mengampanyekan kepada dunia mengenai isu ekonomi inklusi bagi pelaku UKM yang dimiliki oleh perempuan. Tidak ada pemulihan ekonomi yang lengkap apabila perempuan dan anak perempuan masih tertinggal atau tidak diberikan prioritas.

W20 dalam rangkaian kegiatannya juga bekerja sama dengan kelompok lain di G20 untuk mengadvokasi hak-hak perempuan, sekaligus berkolaborasi dengan masyarakat, akademisi, hingga media. Salah satunya adalah penandatanganan nota kesepahaman antara *femina* dan W20 dalam hal menyebarluaskan gagasan tentang kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan dalam berbagai langkah nyata dan langsung ke sasaran.

■ FAUNDA LISWIJAYANTI

FOTO: DOK. SHUTTERSTOCK

Liris Maduningtyas

MENEBAR TEKNOLOGI KE TAMBAK UDANG

CEO JALA Tech **Liris Maduningtyas** (30) pernah menempuh jalan darat yang rusak parah, dihadang anjing penjaga, dan diusir di hampir 100 tambak udang, saat melakukan riset pasar untuk mengembangkan produk alat ukur kualitas air tambak udang berteknologi *Internet of Things* (IoT) dan aplikasi manajemen budidaya udang pada akhir tahun 2016. Kerja keras, rupanya, tak pernah ingkar hasil. Hingga akhir 2021, produk JALA sudah membantu 11.300 petambak udang di Indonesia untuk meningkatkan produksi udang di tambak super intensif hampir 40%.

Riset dari Nol

"Kualitas air adalah faktor yang sangat penting dalam membudidayakan udang. Tapi petambak umumnya lebih percaya pada insting, mereka pakai *feeling,* jadi hasilnya nggak selalu akurat. Padahal, mereka juga punya alat ukur manual, tapi tidak dipakai," ujar Liris, mengenang perjalanannya saat melakukan riset pasar. Selama 1,5 bulan, ia dan rekannya mendatangi hampir 100 tambak udang di pulau Jawa menggunakan mobil.

Saat itu, wanita kelahiran 13 Januari 1992 itu sempat merasa heran dengan kondisi tambak udang, teknisi tambak, dan juga petambaknya yang terasa sangat jauh dari teknologi modern. Padahal, industri budidaya udang memiliki potensi ekspor dan nilai komoditas yang besar bagi Indonesia. Menurut data Kementerian Kelautan dan Perikanan, ekspor komoditas udang menunjukkan peningkatan volume sebanyak 6,84 persen dan juga nilai komoditas sebanyak 3,75 persen pada 2015-2016.

Tidak putus asa, Liris dan rekannya kemudian mengaku sebagai mahasiswa yang sedang membuat skripsi. Rencana itu berhasil, para petambak udang akhirnya mau membuka pintu dan berdialog dengan mereka. "Selain masalah kualitas air tambak, pakan, dan penyakit udang, dari obrolan itu kami jadi tahu petambak kebanyakan tinggal di kota berbeda dengan tambaknya. Misal, pemilik tambaknya tinggal di Jakarta, tapi tambak udangnya di pelosok Jawa. Jadi kalau ada masalah, tidak bisa langsung diselesaikan," ungkap Sarjana Teknik lulusan Jurusan Teknik Elektro dan Teknologi Informasi, Universitas Gadjah Mada (UGM), Yogyakarta, itu.

"Bikin produk dulu, baru melakukan *market research*. Seharusnya kan *market research* duluan. Kami juga tidak tahu kalau *market survey* harus dilakukan *continuous.* Kami juga tidak tahu sama sekali mengenai tahap *product-market fit,* tahap di mana kami seharusnya bertanya ke *user,* produknya harus seperti apa? Kami juga banyak ikut kompetisi untuk dapat *grant* dan mentoring," curhat wanita yang masuk daftar Forbes 30 under 30 Asia tahun 2021, kategori *Industry, Manufacturing & Energy,* itu.

> *Don't give up on your dream. One day, it will happen.*
>
> **- Liris Maduningtyas**

Berbekal pengalaman tersebut, Liris bersama **Aryo Wiryawan**, **Farid Inawan**, **Syauqy Nurul Aziz**, **Raynalfie Budhy Rahardjo**, dan **Hanry Ario Prestianto** bertekad membuat produk yang sesuai kebutuhan petambak udang di Indonesia. Selain produk berteknologi IoT dan aplikasi manajemen budidaya udang, kini JALA Tech juga mengembangkan Tambak Pintar (kerjasama operasional untuk tambak skala menengah dan kecil dengan model bagi hasil), JALA Panen Udang di Daerah Istimewa Yogyakarta (pasar udang yang membantu percepatan pembayaran dengan harga bersaing), dan JALA Lab Udang di Banyuwangi, Jawa Timur (laboratorium untuk identifikasi penyakit udang dengan metode deteksi dini).

Pada November 2021, JALA menerima pendanaan senilai $6 juta atau setara Rp85,7 miliar dari The Meloy Fund (dikelola oleh Deliberate Capital dari Amerika Serikat), Real Tech Fund (Jepang), dan Mirova (Prancis). Hingga artikel ini ditulis (4/3), aplikasi manajemen budidaya udang JALA sudah digunakan untuk 7.100 tambak udang dan 11.300 petambak yang tersebar di Jawa, Sumatera, Sulawesi, Bali, Lombok, Sumbawa, dan Kalimantan. Rerata produktivitas pengguna aplikasi mencapai 12,42 ton/ha. Bahkan, produktivitas tambak super intensif meningkat dari 12,7 ton/ha dengan performa tertinggi 34,14 ton/ha pada tahun 2020 menjadi 17,32 ton/ha dengan performa tertinggi 37,42 ton/ha pada tahun 2021.

Terus Berproses

"*I am a dreamer.* Mimpi-mimpi itu membuat saya punya tujuan dalam hidup. *Don't give up on your dream. One day, it will happen.* Saya pun masih terus berproses," jawab Liris ketika *femina* tanyakan tentang kegigihannya dalam membangun perusahaan rintisan di bidang akuakultur, bidang yang lebih banyak ditekuni oleh pria.

Strategi itu kemudian menjadi denyut nadi Liris dalam memimpin perusahaan. Ia berusaha untuk membuka kesempatan kerja secara adil pada pria dan wanita. "Aku selalu bilang ke HR (*Human Resources Department*), penuhi *slot* perbandingan antara pria dan wanita secara *overall*. Ke masing-masing divisi yang belum punya anggota tim wanita, saya bilang ke *leader*-nya untuk cari aplikan wanita. Kadang-kadang teman suka bingung karena ternyata sulit mencari aplikan wanita di bidang akuakultur," jelas penyuka permainan bulu tangkis ini.

Selain karyawan di kantor, Liris juga berupaya untuk membuka lebih banyak pintu lapangan kerja yang selama ini tampak tertutup rapat bagi wanita. Ia pernah memasang poster lamaran kerja untuk teknisi tambak. "Di poster itu, saya tambahkan tulisan, wanita boleh melamar. Akhirnya ada 30 wanita yang mendaftar! Sebelumnya, tidak ada sama sekali," katanya..

Upaya Liris mendapat dukungan dari rekan-rekan kerjanya. Secara berkala, JALA mengundang istri-istri petambak udang untuk berkumpul. Di acara tersebut, tim JALA berbagi cerita tentang akuakultur. "Supaya kalau nanti suaminya lagi tidak bisa kerja, istri bisa berdaya. Juga supaya istri tahu uang suaminya itu buat apa saja di luar rumah," pungkas Liris, tertawa.

■ CEMPAKA FAJRINGTYAS (KONTRIBUTOR - JAKARTA)

FOTO : THORIQ

Moorissa Tjokro

DI BALIK KECERDASAN MOBIL OTONOM

Moorissa Tjokro (28), insinyur perangkat lunak Indonesia yang terlibat dalam pengembangan fitur *Full Self-Driving* Tesla versi beta, meyakini, teknologi kecerdasan buatan mobil otonom bisa membantu menurunkan angka kecelakaan lalu lintas dan kadar emisi CO2. Selain itu, membuka akses mobilisasi aman dan setara untuk setiap orang, termasuk para penyandang disabilitas.

Menerima Tantangan Tesla

Tahun 2018, seorang teman yang sedang magang di Tesla meminta CV Moorissa dan mengirimkannya ke perusahaan manufaktur kendaraan listrik dan energi bersih yang bermarkas di Amerika Serikat itu. Keberuntungan ternyata menghampirinya. Setelah melalui proses rekrutmen ketat, Moorissa diterima bekerja sebagai *Data Scientist* di divisi *Vehicle Software.*

Moorissa bergelar Bachelor of Science dari program Industrial Engineering and Statistic di Georgia Institute of Technology, Atlanta, di usia 19 tahun. Ia meraih gelar Master of Science dari program Data Science kekhususan Machine Learning, Columbia University, Amerika Serikat.

Selama 1,5 tahun bekerja di divisi itu, Wanita kelahiran Malang, Jawa Timur ini membuktikan kinerjanya hingga dipercaya memimpin proyek penting. Salah satunya berhasil membuat Tesla melakukan penghematan hingga $5.000.000 per bulan. Pencapaian itu membuatnya dipercaya untuk terlibat dalam proyek *The Smart Summon,* fitur yang memerintahkan mobil untuk menjemput pemiliknya secara otonom di tempat yang telah ditentukan.

Ia kemudian diminta bergabung sebagai *Autopilot Software Engineer* atau insinyur perangkat lunak autopilot dalam tim Evaluation and Integration Systems Tesla. "Saya dilibatkan dalam pengembangan fitur *Vision Speed Limits* dan juga *Full Self-Driving* (FSD) versi beta," jelasnya. Tugasnya mencakup *computer vision,* yaitu membangun cara mobil melihat dan mendeteksi lingkungan di sekitarnya, melakukan evaluasi harian untuk perangkat lunak autopilot, menguji kinerja mobil dan meningkatkannya. Laporan evaluasi tersebut diawasi langsung oleh *Director of Autopilot Software,* **Elon Musk**.

Melawan Rasa Takut

Meski berhasil menyelesaikan tugasnya di Tesla dengan baik, Moorissa mengakui ia sempat merasa takut terlibat dalam tim pengembangan perangkat lunak robotik. Ia juga menjadi satu-satunya wanita di dalam tim yang beranggotakan enam insinyur itu. Sehingga sulit menemukan wanita untuk menjadi *role model* di bidang ini.

"*But, we rise from the ashes*. Saya lalu mengambil kursus pendalaman tentang teori robotik dan Artificial Intelligence (AI) dalam perangkat lunak kendaraan otonom untuk mengatasi rasa takut itu."

Setelah hampir empat tahun berkarya di Tesla, sejak akhir 2021 Moorissa bergabung dengan perusahaan rintisan di San Fransisco yang bergerak di bidang kendaraan otonom level 4. Level teknologi ini memungkinkan kendaraan melakukan semua fungsi mengemudinya dalam kondisi tertentu dan dalam kecepatan rendah, tanpa campur tangan manusia.

"Kami baru saja meluncurkan layanan pemanggilan kendaraan otonom yang terhubung dengan taksi robotik untuk umum. *It's quite a rewarding feeling to work on a cause.* Teknologi ini saya yakini bisa membantu lebih banyak orang dari berbagai kelas sosial. Semua orang bisa menggunakannya," ujar Moorissa yang bergabung di perusahaan rintisan tersebut sebagai Senior Software Systems Engineer divisi Robotik.

> *Kendaraan otonom pada transportasi umum bisa membantu lebih banyak orang*
>
> **- Moorissa Tjokro**

Keinginannya untuk lebih mendekatkan teknologi mobil otonom pada lebih banyak golongan masyarakat bukan tanpa alasan. Ia menjelaskan, berdasarkan data National Highway Traffic Safety Administration di Amerika Serikat, lebih dari 40.000 orang meninggal setiap tahun karena kecelakaan akibat menggunakan telepon genggam saat berkendaraan atau mabuk. Begitu juga di Indonesia, berdasarkan data World Health Organization tahun 2018, jumlah kematian akibat kecelakaan lalu lintas mencapai 41.862.

"Teknologi kendaraan otonom yang sedang dikembangkan saat ini bisa membantu meningkatkan tingkat keamanan berkendara dan membantu menjaga bumi agar tetap nyaman dihuni," ujar pembaca buku biografi tokoh penemu seperti **Thomas Alva Edison** dan **Vincent Van Gogh** itu.

Ia berharap teknologi mobil otonom yang digunakan pada alat transportasi umum bisa membuka akses mobilisasi aman dan setara bagi para penyandang disabilitas. "Semoga dalam waktu kurang dari sepuluh tahun, saya dan rekan-rekan bisa membawa manfaat positif seperti itu ke Indonesia," pungkas Moorissa.

■ CEMPAKA FAJRININGTYAS (KONTRIBUTOR - JAKARTA).

FOTO: DOK. PRIBADI

Yaumi Fauziah Sugiharta

BISNIS *SKINCARE VEGAN* MELALUI REKOMENDASI *SKIN TEST*

Di tahun 2017, Yaumi Fauziah Sugiharta yang sedang aktif berbagi review produk *skincare* melalui *web blog* gleambase.com menemukan *insight* menarik setelah berinteraksi dengan sesama wanita dari berbagai daerah di Indonesia. Pasar Indonesia bagaikan sebuah *melting pot*, tempat segala perbedaan berkumpul jadi satu. Fakta ini jadi titik yang mendasari Yaumi untuk melihat kesempatan mengembangkan produk *personalised* dari kacamata seorang *skincare enthusiast.*

"Kamu Unik, Begitu Juga Kulitmu"

Saat menjabat sebagai Growth Strategist di GOJEK, Yaumi diperkenalkan kepada Ratih Permata Sari yang saat itu menetap di Singapura dan bekerja di DBS Bank. Pertemuan yang terasa kasual, keduanya tidak pernah menyangka akan bersama mendirikan sebuah *startup*. Kini setelah menjadi partner, Yaumi sadar bahwa mereka memiliki visi dan nilai yang sejalan dalam hidup maupun dalam membangun bisnis. Keduanya juga kompak mengagumi buku karya Sheryl Sandberg, *Lean In*.

Pada unggahan Instagram-nya, Yaumi menyebut Ratih sebagai *incredible sister. Chemistry* dan *passion* keduanya menjadi bahan bakar dalam melahirkan tiap inovasi produk BASE. Kini Yaumi mengemban posisi Chief Executive Officer yang berkutat pada *marketing* dan *strategic*, sedangkan Ratih bertanggung jawab pada pengembangan produk sebagai Chief Product Officer.

Dalam proses *research and development*-nya, BASE membuat sebuah survei bersama 600 responden yang tersebar di seluruh Indonesia. Dari data yang didapat, *market opportunity* semakin terlihat jelas. Ketertarikan dan pengalamannya dalam mencoba berbagai produk *skincare* juga memiliki andil dalam proses ini. Beruntung sang *partner* memiliki *background* pendidikan mikrobiologi yang sejalan.

Banyaknya variabel mengenai perbedaan kebutuhan kulit setiap wanita direspons BASE dengan penggunaan algoritma pintar. Konsumen BASE dapat mengikuti kuis melalui *website* berisi rangkaian pertanyaan untuk mengetahui jenis dan kondisi kulit, riwayat alergi, penggunaan kandungan bahan kimia tertentu, gaya hidup, *skin goal* yang ingin dicapai, hingga diet yang mungkin diterapkan.

Di akhir kuis, BASE memberikan rekomendasi produk dengan bahan-bahan tertentu. Rekomendasi produk tersebut muncul dan dicocokkan dengan formula *premade* yang dibuat BASE sesuai dengan tipe klaster lewat proses pemetaan database internal.

Konsumen merasa nyaman dengan kulit sendiri menjadi target yang ingin dicapai Yaumi dan tim BASE. Ia juga berharap BASE dapat menjadi wadah dan ruang aman bagi komunitasnya untuk merayakan keberagaman dan selalu merasa didengar. Pesan ini juga terlihat dari *campaign* yang dijalankan akun Instagram @itsmybase dengan merepresentasikan bentuk kecantikan yang tidak standar, dari warna kulit, tekstur rambut, bentuk tubuh, bahkan gender.

> "Memimpikan Indonesia jadi pemimpin industri kecantikan di Asia Tenggara.
>
> **- Yaumi Fauziah Sugiharta**

Sebagai satu-satunya jenama *skincare vegan* berbasis teknologi di Indonesia, melalui *skin test*, penguatan *branding* dan *community marketing,* inilah cara BASE menghidupkan *tagline* mereka: *Kamu Unik, Begitu Juga Kulitmu*. Hingga saat ini pun, BASE masih menjadikan testimoni dan komentar dari komunitasnya sebagai dasar pengembangan produk baru.

An Unstoppable Woman

Pengalaman berkarier di berbagai industri membentuk Yaumi jadi sosok berdedikasi dalam pekerjaan. Ketika diwawancarai oleh *Femina*, ia tengah menantikan kelahiran anak pertama yang diprediksi akan lahir pada akhir Maret. Masa kehamilan tidak menjadi halangan baginya untuk terus produktif. Menghadiri *virtual meeting* dan menyempatkan diri untuk aktif *jogging* masih menjadi bagian dari keseharian Yaumi.

Sebagai individu dengan pengalaman kerja yang masih relatif terbatas, ia mengatakan bahwa tantangan membesarkan sebuah perusahaan sangat terasa. Ditambah kewajiban untuk *mentoring* tim dan memimpin sebuah *startup* dengan dinamika yang serba cepat, keterampilannya dalam memecahkan masalah selalu diuji. Untuk terus berkembang bersama dengan seiringnya bisnis, Yaumi juga memiliki beberapa mentor yang membantunya untuk terus berkembang sebagai individu. Karakternya yang *decisive* cukup membantunya dalam mengarahkan tim BASE yang kini berjumlah 30 orang. Yaumi juga selalu meluangkan waktunya melakukan kegiatan yang mengasah kreativitas melalui hobinya bermain *game* RPG seperti *Mass Effect.*

Saat ini, BASE telah mendapatkan pendanaan dari pemodal ventura ternama seperti East Venture dan Skystar Capital. Selain itu, sejak didirikan pada 2020 BASE telah mendapatkan penghargaan Marketeers Youth Choice Brands of the Year 2020 untuk kategori Beauty Product dan Best Newcomer Local Brand dari Female Daily Best of Beauty Awards 2020.

Ketika ditanya mengenai masa depan industri kecantikan di Indonesia, Ia mengatakan ekosistem yang ada sudah sangat mendukung pelaku bisnis, baik dari segi manufaktur maupun regulasi. Setiap harinya selalu ada hal yang ia pelajari. "Jika dipupuk secara positif, Indonesia bisa jadi pemimpin industri kecantikan di Asia Tenggara," ungkap alumni Universitas Telkom ini optimistis. ■ SYIFA M. PUTRI.

FOTO : DOK.PRIBADI.

Debora Imanuella

KARTINI ESPORT INDONESIA

Debora Imanuella (35) mulai masuk di industri *game dan esports* di masa pandemi, ketika bisnisnya di bidang produksi *merchandise* lesu pada 2020 silam. Bersama dua orang teman yang memiliki kecintaan sama, lahirlah Luna Nera, tim *esports* yang seluruh anggotanya perempuan.

Melawan Diskriminasi

Luna Nera aktif merekrut dan membina *talent* perempuan dengan minimal usia 17 tahun. Bertumbuh dari satu komunitas menjadi akademi sekaligus *agency*, kini Luna Nera mengelola tim *esports* perempuan yang aktif berkompetisi di *ladies scene championship*. Beberapa di antaranya telah menorehkan prestasi gemilang di, seperti juara 3 dalam PUBGM Mobile Cyber Arena (PMCA) dan juara 2 di UniPin Ladies Championship.

"Luna Nera diambil dari nama satu *series* Netflix berlatar Eropa di abad ke-17. Saat itu, perempuan jadi warga negara kelas dua yang menjadi objek diskriminasi. Ketika memiliki kemampuan, mereka dianggap sebagai penyihir. Untuk saling mendukung dan melawan diskriminasi, mereka membuat perkumpulan," jelas Debora.

Melihat prestasi Luna Nera di usia yang terbilang singkat, Debora mendapat tawaran untuk mengelola komunitas UniPin, penyedia konten digital untuk beragam kebutuhan *online game* dan produk digital di 11 negara. Kini, ia menjabat sebagai Senior Vice President Community & Esports. Luna Nera pun menjadi komunitas *gaming* perempuan, bagian dari UniPin. Lewat salah satu programnya, UniPin Ladies Series, Debora membangun kompetisi ladies scenes di skala Asia Tenggara.

Keinginan membangun ekosistem yang lebih aman dan nyaman jadi dorongan kuat bagi lulusan London School of Public Relations ini memunculkan kampanye #SheSpeaksOut yang menjadi *platform* untuk menyuarakan isu pelecehan seksual yang kerap dialami *gamers* perempuan.

> "Atlit Esports perempuan bukan *gimmick* atau sekadar pemanis tim.
> **- Debora Imanuella**

#SheSpeakOut diinisiasi Debora melalui kerja sama UniPin dengan pengembang *game* Riot Games SEA dalam acara *Kartini Day Ladies Showdown* tahun lalu. Selain amplifikasi melalui media sosial dengan menggandeng beberapa *influencer gamer* perempuan, acara ini juga menghadirkan *live streaming charity match* dan menghasilkan donasi untuk didistribusikan melalui Lentera Sintas Indonesia (LSI) bagi korban kekerasan seksual di Indonesia.

Pemimpin yang Menginspirasi

Debora sadar, di tengah industri *gaming* yang masih belum cukup bersahabat bagi perempuan, gerakan semacam ini perlu lebih luas digemakan untuk mendukung sesama perempuan. Masih ada stigma bahwa *games* hanya untuk laki-laki, perempuan tidak lebih kompeten daripada laki-laki. Belum lagi diskriminasi yang kerap menjadikan atlit *esports* perempuan sebagai *gimmick* atau sekadar pemanis tim untuk menggaet dukungan fans. Luna Nera hadir membawa nilai *women empowerment* dengan tujuan mematahkan stigma dan diskriminasi, membentuk mentalitas kompetitif serta percaya diri *gamers* perempuan.

Sebagai *woman leader* di dunia *esports*, keharusan untuk mencoba lebih keras dan berpengetahuan luas dengan terus menempa diri jadi tantangan tersendiri bagi perempuan kelahiran Bandung ini. Ia ingin bisa merepresentasikan perempuan dan menginspirasi perempuan lainnya di bidang yang didominasi laki-laki. Kini, ia memimpin tim berjumlah 37 orang, dari yang awalnya 10 orang.

"Tantangan satu tahun pertama di industri *esports* adalah meyakinkan orang *that I'm a worthy leader and gain their respect,*" kata pengagum kaisar perempuan pertama Tiongkok, **Wu Zetian** dan **Margaret Thatcher**.

Ia berharap masyarakat lebih terbuka terhadap kesempatan untuk berkarier di industri *esports,* khususnya bagi perempuan. "Peluangnya tidak hanya terbatas sebagai athlete. Tiap *skill* akan sangat berguna di industri ini. Contohnya, ketika para *esport athlete* dihadapkan dengan *pressure* yang tinggi, perlu ahli psikologi untuk mendampingi mereka," ungkap Debora. Lewat Luna Nera ia menawarkan konsep baru *esports academy* khusus perempuan. ■ SYIFA M. PUTRI.

FOTO: DOK. PRIBADI

Mega Patiung

MENJADI BARA DI DAPUR

Sehari-hari **Mega Patiung** (29) bikin *ngiri*. Ia bergelut dalam tim **René Redzepi**, *chef-owner* Noma yang brilian di Kopenhagen, Denmark. Untuk kesekian kalinya, restoran dengan reservasi sepanjang 2-3 bulan itu kembali menempati peringkat satu *The World's Best Restaurant 2021*. Predikat Michelin-nya juga naik ke tiga bintang.

Kesulitan Sebagai Sarana Berkembang

Mega satu-satunya *chef* Indonesia di Noma sejak 2021. Bagi *chef,* di sinilah tempat berbagai bangsa berguru *signature* Noma: Hidangan *new Nordic* yang menyingkap bahan lokal terunik. Teknik fermentasi dan *zero-waste* ditonjolkan. Kultur kerja di sini juga unik dan tak pernah ditemukan Mega sebelumnya, yakni mementingkan *work-life balance*.

Staf didorong untuk berolahraga, bermeditasi, mengembangkan kebiasaan *journaling*, hingga punya kehidupan sosial yang seru. "*If you don't know how to be a good person, you're gonna lose your mind*," ujar Mega. *Chef* René juga telah mengurangi jam kerja awak dapur. "Di dapur Michelin lain, jam kerja yang lebih panjang lumrah *banget.* Pekerja sering dianggap seperti komoditas," ujar Mega.

> "Kritik di dapur tak perlu dianggap personal. Bikin tamu *happy* adalah *absolute goal*
>
> **- Mega Patiung**

Senang dengan proses bertumbuh ketika 'dihajar' tantangan jadi keunggulan Mega. Karenanya, ia hanya menyasar untuk mencoba terjun di restoran-restoran dengan tekanan kerja tinggi. Misalnya, Locavore di Bali, Cosme asuhan *Chef* **Daniela Soto-Innes**, Yono's di New York, dan The Union League of Philadelphia. Hingga saat ini ia telah mencoba lima restoran di dua negara.

Dari kedekatannya dengan sang ayah sebagai anak perempuan satu-satunya, Mega *ketularan* berani dan kerja keras. Berinteraksi dengan lugas telah dikenalnya sejak bersekolah multibangsa di Jakarta. Tertarik masak, ia pun berkuliah di At Sunrice GlobalChef Academy, Singapura pada 2010 di jurusan Culinary Arts, lalu dilanjutkan di The Culinary Institute of America, New York, di bidang *Culinary Science.* Ia hobi memasak sejak TK gara-gara *ngefans* dengan **Sisca Soewitomo**, guru masak kesohor itu.

Berpikir Untuk Konsumen

Alih-alih hanya bergantung pada tim R&D sebagai pengembang menu, belakangan René menantang para *chef* untuk juga melakukannya demi *ownership*. Mega yang berposisi sebagai *Chef de Partie* menempatkan diri bak anak kecil yang polos ketika melontarkan ide. "Tidak perlu takut dianggap dangkal atau bodoh," ucap penyuka Soto Betawi dan Lapis Legit ini.

Menjadikan tantangan sebagai hal seru itu penting. Ia mengenang hidangan *Frozen Shrimp Mousse* di musim panas pertamanya di Kopenhagen. "Ini resto tiga bintang *Michelin*, jadinya kalau ada potongan makanan, *yaaaa* harus presisi. *Gemesnya*, adonan udang ini pasti meleleh saat dikeluarkan dari *freezer. Akal-akalan* saya sepanjang *season*, bekerja di dalam *walk-in freezer* bersuhu -17 °C, *he.. he.. he..*," ujarnya, terkekeh. Ketika staf lain bercelana pendek di suhu 30 °C, dirinya memakai *winter coat*!

Proses persiapan menu di Noma padat *printilan* dan sangat detil. Mega tak jengah karena hobi *crafting*. "Saat tamu dipersilakan duduk, kami seperti pemain sepakbola, mengoper dari satu tahap ke lainnya untuk menyajikan makanan yang dipesan, tanpa pandang gender. *So much hustling, so much running, not much cooking*," ceritanya.

Mega menyenangi budaya kritis di dapur. "Di luar negeri, masukan *nggak* dianggap personal. Ujung-ujungnya di Noma, bikin tamu *hepi* adalah *absolute goal*. Pengalaman saya di Indonesia, kritik perlu disampaikan hati-hati karena orang-orangnya lebih sensitif. Ini menyulitkan, padahal, *I'm not trying to attack you*," ujarnya. Bagi dia pribadi kepuasan bekerja adalah jika bisa bertukar pikiran dengan kepala dingin.

Yang ia suka di tempatnya kini bekerja, sekreatif apapun menunya, rasa jadi pertimbangan terpenting. Di banyak *fine dining lain*, makanan mudah terpeleset menjadi terlalu teknis dan kelewat *avant garde*. "Padahal, yang konsumen cari saat ini adalah kenyamanan dan perasaan tidak terintimidasi," ucapnya, bijak

Di Noma, kini, Mega menangani menu bertema *Ocean Season* hingga Mei 2022. Hidangan laut Skandinavia diolah seru sebagai perayaan bagi alam. Demi memenuhi *bucket list,* tamu merogoh kocek sekitar Rp6juta untuk makan siang dan sekitar Rp10juta untuk makan malam. Mega berharap semakin banyak perempuan *chef* asal Indonesia yang berani keluar dari zona nyaman bisa *go international* dan membawa pulang kultur kerja yang lebih ekspresif. ■ TRIFITRIA S. NURAGUSTINA.

FOTO: DOK. NOMA.

FOTO: DOK. ANDI GONDI

Dominique Alexandra
MENCIPTAKAN ALAM DALAM RUANGAN

"Menjadi salah satu wanita pertama yang melakukan *Controlled Environment Agriculture (CEA)* di Indonesia," tulis **Dominique Alexandra** dalam *dream book* miliknya di tahun 2018. Dua tahun berselang, mimpi itu menjadi nyata.

Belajar Secara Autodidak

Domi, sapaan Dominique, percaya bahwa hidup adalah perpanjangan tangan Tuhan. Ia yakin bahwa semua orang di dunia ada untuk satu alasan. Begitupun dirinya yang sejak dulu selalu peduli pada lingkungan dan kesehatan.

Pencarian jati dirinya bisa dibilang cukup panjang. Ia mengenyam pendidikan desainer interior dan berujung menjadi *wedding planner* dan *florist*. "Pertama kali *nyempung* bertani saat menanam sendiri bunga dari Belanda," ujar ibu satu putra ini. Karena harga bunga anjlok dan sistem logistik tidak mendukung, ia terpaksa mengakhiri bisnis ini.

Di tahun 2014, ia tertarik pada pertanian organik yang saat itu naik daun. Ia pun belajar bertani di halaman rumahnya sendiri. Hingga suatu hari ia dikenalkan oleh *microgreens* oleh seorang teman dari Australia.

Kebanyakan orang hanya melihat *microgreens* sebagai sayuran mini yang menjadi hiasan agar makanan terlihat cantik di atas piring saji. "Padahal, ada nutrisi besar di balik sayuran ini. Ini adalah *superfood*," jelas Domi. Kepincut manfaatnya, ia pun menekuni pertanian *microgreens* skala rumahan. Secara autodidak, ia melakukan riset mengenai *grow light* dan media tanam di internet untuk menghasilkan *microgreens* yang diinginkannya. Yaitu, sayuran organik dengan rasa yang enak.

Di tahun 2018 Domi membangun **Semaii**. Perlahan, ia mencoba menciptakan pertanian berkelanjutan, terutama dari segi kualitas. Sebab menurutnya, saat ini para petani masih sangat bergantung pada iklim dan cuaca, sehingga sulit mendapatkan kualitas sayuran yang konsisten.

Microgreens ditanam dalam ruangan untuk menciptakan CEA atau lingkungan yang bisa diatur untuk memaksimalkan pertumbuhan tanaman. *Grow light* menggantikan cahaya matahari, kipas menggantikan embusan angin. Tapi, menurut Domi, ini belumlah CEA sebenarnya. Sebab, sejatinya CEA dilakukan secara automatis.

Ia tidak mau kompromi soal rasa dan kualitas, dan selalu berusaha memberikan yang terbaik untuk konsumennya. Tak heran para *chef* restoran berkelas seperti Amuz Gourmet dan August di Jakarta, mempercayakan pasokan *microgreens* dan *herbs* padanya. Namun, ujian datang ketika pandemi Covid-19 menghantam. Semaii harus tutup.

> *I am a dreamer, but I take action for my dreams.*
> **- Dominique Alexandra**

Nyaris putus asa, ia merasa jalan terakhir adalah mengikuti pameran. "Seperti sudah diatur Tuhan, saya bertemu investor dengan visi yang sama," ungkapnya. Tak berselang lama, Display Semaii dengan CEA beroperasi. Mimpinya jadi nyata.

Keajaiban Dalam Ruangan

Taste – sustain – quality – quantity, ini prinsip Domi dalam bertani. "Kalau rasa sayur saya sama saja, tidak ada artinya," terang Domi yang mengutamakan rasa. Setelah rasa, berikutnya adalah konsisten dan berkelanjutan. Di Display Semaii yang terletak di kawasan Alam Sutera, ia bisa mewujudkannya.

Tempatnya tidak besar. Namun, 'keajaiban' terjadi di dalam ruangan 22 x 0,8 meter dengan tinggi 6 meter ini. *Microgreens*, *herbs*, dan *edible flowers* ditanam dalam lingkungan yang sempurna untuk pertumbuhannya. Cahaya, air, dan angin, semua dibuat dan diatur secara otomatis mengikuti *ritme* alam. Musik digunakan untuk merangsang pertumbuhan tanaman. Riset media tanam terus dilakukan untuk menciptakan rasa sayuran yang lebih baik lagi.

CEA menghilangkan keresahan petani saat cuaca tidak menentu, dan juga bisa menghitung lebih tepat masa produksinya. "Tanaman yang siap panen dalam 2-3 bulan, bisa siap dalam 3,5 minggu jika ditanam di Display," jelasnya. Semua bibit organik, non-pestisida, dan menggunakan pupuk alami. Ditanam dalam lingkungan yang steril, semua produk Semaii bisa langsung dikonsumsi.

Keberhasilannya dalam membuat CEA tentu dilirik 'pemain' lain. Tapi, Domi tidak khawatir. Justru ia senang dapat memicu petani lain menghasilkan produk dengan kulitas dan rasa yang lebih baik. Setelah *microgreen*, *herbs*, dan *edible flower*, Domi akan menanam sayuran dan juga buah-buahan dengan CEA.

"Membuat kehidupan lebih baik. Mungkin itu alasan Tuhan memberikan saya bakat menanam," ujarnya. Ide-ide baru bermunculan tidak sebatas dalam ranah kuliner. Edukasi salah satu yang terpikirkan. Banyak praktisi pendidikan yang terheran-heran melihatnya membangun CEA tanpa latar belakang pendidikan pertanian sama sekali. Saat ditanya "bagaimana caranya?", ia hanya menjawab, "hanya menanamnya dengan hati."

■ ISYANA ATININGMAS

Sehat
Tanpa Diet

INTUITIVE EATING

BELAJAR MENDENGARKAN SINYAL ALAMI TUBUH, MENINGGALKAN ATURAN-ATURAN KETAT DIET, DAN MEMUPUK HUBUNGAN POSITIF DENGAN TUBUH.

Tiap pergantian tahun, banyak di antara kita yang membuat resolusi. Salah satu resolusi banyak orang adalah memiliki tubuh yang lebih sehat, bugar, dan… langsing! Apakah Anda termasuk salah satunya, dan berpikir menurunkan berat badan lewat diet ketat adalah solusi untuk langsing? Bagaimana hasilnya sejauh ini (setidaknya dalam 3 bulan ini)?

95% Orang Gagal Diet

Di awal tahun atau resolusi, biasanya semangat menurunkan berat badan dan menjalani diet masih menggebu-gebu, ya. Tetapi, semakin lama, bisa jadi semakin berat rasanya untuk tetap disiplin. Ujung-ujungnya, memang banyak orang yang gagal diet, dan kembali pada pola lama dan berat badan awal. Fakta menarik terungkap tentang diet dan wanita. Statistik menunjukkan bahwa rata-rata wanita akan melakukan 61 diet sebelum usia 45 tahun! Hal ini tidak mengejutkan, mengingat banyak orang yang berpikir diet itu penting dilakukan untuk kesehatan.

Tapi, tahukah Anda, ternyata 95% diet yang dilakukan seseorang gagal dalam jangka panjang. Kebanyakan orang yang berhasil menurunkan berat badannya pun akan kembali ke berat badan semula, atau bahkan lebih! Apa, *sih*, penyebabnya?

Tubuh kita tidak dapat membedakan antara diet dan kelaparan. Di saat kita berdiet, tubuh akan melakukan kompensasi dengan menurunkan metabolisme, meningkatkan nafsu makan, dan bahkan berusaha untuk menimbun lemak (khususnya di perut). Inilah yang menyebabkan banyaknya diet yang gagal dalam jangka panjang. Sebagian besar orang akan kembali ke berat badan lama mereka, dan akan semakin sulit untuk menurunkan berat badan di masa depan.

Diet juga memicu kita untuk terobsesi dengan makanan yang kita hindari. Ketika kita melabeli makanan tertentu sebagai 'buruk' atau 'terlarang', maka kita akan lebih menginginkan makanan tersebut. Hal ini sebenarnya normal terjadi, karena sifat manusia yang sering kali mendambakan hal-hal yang tidak bisa dimiliki. Usaha untuk menahan diri dari makanan tertentu kerap membuat kita terobsesi dengan makanan tersebut dan kemungkinan besar mendorong kita untuk *overeating* (mengonsumsi makanan dalam jumlah berlebihan) atau bahkan *binge eating* (gangguan perilaku makan yang terdapat episode rutin makan dengan porsi yang banyak).

Kebanyakan orang berasumsi bahwa semua orang pasti bisa menurunkan berat badan semau mereka, asal mereka disiplin untuk mengurangi makan dan berolahraga. Pada kenyataannya, banyak faktor lain yang memengaruhi berat badan seseorang, seperti genetik, etnis, dan hormon. Faktor genetik saja bisa memengaruhi berat badan seseorang sampai 70%. Contohnya,jika orang tua kita berbadan pendek dan besar, maka kecil kemungkinannya kita bisa menjadi tinggi dan kurus walaupun sudah berusaha diet berkali-kali. Contoh faktor ras atau etnis adalah orang berkulit hitam yang lebih mudah untuk membentuk otot dibanding ras lainnya. Tentunya, faktor-faktor tersebut di luar kontrol kita.

THE HUNGER SCALE

Skala rasa lapar dan kenyang

Ada 10 tingkatan lapar dan kenyang yang penting diketahui, yaitu:

1. Kelaparan. Seringkali sampai pusing dan kesal
2. Sangat lapar dan butuh makanan secepatnya
3. Lapar dan siap untuk makan
4. Mulai merasakan sinyal lapar, contohnya perut terasa kosong
5. Kenyang tetapi masih bisa makan sedikit lagi
6. Kenyang dan puas. Tidak ada rasa lapar sama sekali
7. Kenyang dan perut terasa penuh. Sedikit tidak nyaman
8. Merasa terlalu kenyang. Terkadang harus melonggarkan ikat pinggang
9. Kenyang sekali dan mulai merasa mual. Terkadang hingga berkeringat
10. Sangat begah. Merasa muak dengan makanan

Lalu kapan kita sebaiknya makan dan berhenti makan? Sebaiknya kita mulai makan di angka 3 atau 4 dan berhenti makan di angka 5 atau 6. Tentunya kita sebagai manusia tidak bisa sempurna, tetapi selama kita mengikuti panduan ini sesering mungkin, maka akan sangat membantu untuk lebih sensitif dengan rasa lapar dan kenyang yang tubuh kita berikan.

Tinggalkan Diet, Lakukan *Intuitive Eating*

Jika diet apa pun tidak bisa menjanjikan hasil maksimal, lalu apa yang bisa dilakukan agar berat badan mencapai angka ideal dalam jangka panjang dan tubuh tetap sehat serta bugar? Salah satu yang perlu Anda pertimbangkan adalah *intuitive eating.*

Intuitive eating pertama dicetuskan oleh 2 pakar nutrisi, **Evelyn Tribole** dan **Elyse Resch** pada tahun 1995. Berbeda dari konsep diet yang membatasi asupan dan jadwal makan, *intuitive eating* adalah panduan untuk menghargai tubuh kita dan memiliki hubungan yang positif dengan makanan, dan memiliki tujuan hidup sehat dan bahagia.

Setidaknya terdapat lebih dari 125 penelitian menyimpulkan bahwa *intuitive eating* memiliki banyak manfaat. Selain hubungan yang lebih positif dengan tubuh, ditemukan adanya peningkatan kolesterol baik, penurunan *triglycerides* (lemak darah), berkurangnya *emotional eating*, dan tingkat kebahagiaan hidup yang lebih tinggi.

Pada dasarnya, kita semua dilahirkan sebagai *intuitive eater*. Waktu kecil, kita hanya makan di saat lapar dan berhenti makan di saat sudah kenyang. Semakin kita dewasa, semakin banyak faktor yang menjauhkan kita dari insting alami ini, contohnya faktor lingkungan, seperti perilaku orang tua, teman sekitar, atau pengaruh sosial media terhadap *body image* (persepsi diri terhadap tubuh).

Intuitive eating mengajarkan kita untuk kembali mendengarkan sinyal alami yang datang dari tubuh kita, seperti rasa lapar dan kenyang. Kita juga akan lebih sensitif untuk membedakan rasa lapar yang sebenarnya atau rasa lapar yang disebabkan oleh emosi, seperti bosan atau kesepian. Contohnya jika yang dialami adalah lapar karena bosan, maka makanan tidak akan cukup untuk memuaskannya. Yang dibutuhkan adalah aktivitas positif lain yang dapat mengalihkan perhatian kita, seperti menghubungi teman dekat untuk bercerita atau meditasi.

Sinyal lapar atau kenyang pada tiap orang juga berbeda. Hanya diri kita yang paling sensitif dan tahu yang terbaik bagi tubuh kita. Maka dari itu janganlah sering tergoda untuk mengikuti program diet orang lain, karena belum tentu itu cocok bagi kita.

Selain sinyal lapar dan kenyang, tubuh juga memiliki sinyal akan kebutuhan nutrisi. Tubuh kita membutuhkan nutrisi tertentu untuk

10 Prinsip *Intuitive Eating*

1 TOLAK POLA PIKIR DIET.
Sebagian besar diet gagal, walaupun 'industri diet' terus-menerus menjualnya kepada Anda. Mulailah selektif dengan lingkungan Anda agar tidak terjerumus kembali untuk mulai berdiet. Unfollow akun media sosial yang mempromosikan diet dan body goals. Kelilingi diri Anda dengan pesan positif dan inklusif tentang makanan dan tubuh.

2 HARGAI RASA LAPAR ANDA.
Rasa lapar adalah normal. Semakin sering Anda mengacuhkannya, semakin besar kemungkinan Anda untuk makan berlebihan di masa depan.

3 BERDAMAI DENGAN MAKANAN.
Tidak ada makanan yang tidak boleh dikonsumsi, kecuali makanan yang membuat Anda alergi, juga makanan yang sudah rusak atau busuk. Semua makanan ada tempatnya dalam keseharian kita. Semakin kita melarang diri kita untuk mengonsumsi makanan tertentu, semakin tinggi kemauan kita untuk menikmatinya.

4 JANGAN MENJADI POLISI MAKANAN.
Budaya diet mengajarkan kita bahwa ada makanan baik dan makanan buruk. Mulailah melihat semua makanan sebagai netral dan mengizinkan diri kita untuk menikmati makanan yang kita inginkan.

5 HARGAI RASA KENYANG.
Secara alami, tubuh akan memberikan peringatan ketika kenyang. Makan berlebihan juga tentunya tidak baik untuk tubuh kita.

Selanjutnya →

6 IDENTIFIKASI FAKTOR YANG MEMBUAT ANDA PUAS.

Kunci dari *intuitive eating* adalah kepuasan. Makanan bukan sekadar sumber energi. Temukan makanan yang memang Anda suka dan membuat Anda bahagia.

7 ATASI EMOSI ANDA DENGAN BAIK.

Emosi manusia sering kali memengaruhi pilihan makan. Contohnya, ketika sedang stres, kita sering mencari makanan yang dapat menenangkan kita, seperti es krim atau cokelat. Hal ini sangat normal, tetapi juga tidak sehat jika sering kali dilakukan. Carilah kegiatan lain selain makan yang dapat membantu pelampiasan emosi kita.

8 HARGAI TUBUH ANDA.

Manusia diciptakan dengan bentuk badan yang berbeda-beda. Prioritaskan untuk merawat tubuh Anda dengan penuh kasih sayang.

9 BERGERAK UNTUK BAHAGIA.

Olahraga sangat baik untuk kesehatan dan kualitas hidup, bukan semata-mata untuk membakar kalori atau menurunkan berat badan. Jadikan olahraga bagian dari hidup Anda.

10 HARGAI KESEHATAN DENGAN *GENTLE NUTRITION*.

Pilih makanan yang membuat Anda merasa sehat secara mental dan fisik. Nutrisi yang baik memiliki sifat yang fleksibel dan menekankan keseimbangan serta variasi.

berfungsi secara optimal. Pada dasarnya, ada 3 *macronutrients* (zat gizi makro) yang penting, yaitu karbohidrat, lemak, dan protein. Di saat kekurangan zat gizi makro, maka tubuh kita akan memberi sinyal. Contohnya, kekurangan karbohidrat akan menyebabkan kurang energi dan susah berkonsentrasi, karena karbohidrat adalah bahan bakar utama tubuh.

Saat baru mulai mempraktikkan *intuitive eating,* mungkin Anda akan merasa agak sulit untuk 'mendengarkan' sinyal-sinyal ini. Maka langkah yang paling baik adalah mencatat makanan Anda sehari-hari dan perasaan Anda sebelum dan sesudah makan. Mulai pelajari kombinasi makanan yang membuat Anda kenyang lebih lama atau lebih mudah lapar. Selain itu, cobalah untuk makan tiap 3-4 jam untuk mengoptimalkan metabolisme tubuh Anda. Sebaiknya tidak lebih dari 4 jam, supaya tidak terlalu lapar dan membuat Anda ingin makan banyak, sebagai akibat dari tidak mendengarkan kebutuhan tubuh untuk makan sebelumnya.

Untuk mendengarkan sinyal kenyang, diperlukan juga pengamatan dan belajar dari pengalaman. Misal, makan sepiring nasi goreng ternyata terlalu banyak, Anda merasa sangat kekenyangan sampai perut rasanya mau meledak. Lain waktu, coba Anda kurangi porsinya menjadi tiga perempat atau setengah. Lalu, coba kenali rasa kenyang yang muncul. Jadi, ini semacam *trial and error*, mencari yang pas untuk Anda.

Merasa bersalah karena makanan yang dipesan masih banyak, padahal perut sudah kenyang? Sebaiknya, Anda juga tidak memaksakan diri menghabiskan semua makanan itu hanya karena merasa sayang. Perasaan bersalah tidak menghabiskan makanan biasanya berakar dari pengasuhan di masa kecil. Mungkin banyak di antara kita tidak asing dengan kalimat, "Ayo, makannya dihabiskan. Nanti nasinya *nangis, lho*." Sekarang, ketika Anda memerhatikan sinyal kenyang dan tidak memaksakan diri mengisi perut, berarti Anda respek terhadap tubuh Anda sendiri.

Yang perlu diperhatikan juga, mengamati dan memahami sinyal-sinyal tubuh terhadap kebutuhan makanan akan terjadi jika Anda melakukannya secara *mindful* atau berkesadaran. Cobalah untuk menikmati aktivitas makan tanpa gangguan-gangguan, seperti menyambi dengan melakukan aktivitas lain termasuk *scrolling* sosmed. Gangguan-gangguan itu membuat otak, tubuh, dan makanan Anda tidak terkoneksi. Jadi, simpan dulu ponsel Anda sekitar 10-15 menit Anda makan, ya.

Tantangan dari *intuitive eating* adalah tekanan dan pengaruh sosial terhadap tubuh kita. Tubuh yang 'sehat' dan 'ideal' sering kali diukur dari berat dan bentuk badan. Tubuh yang langsing kerap dianggap sehat dan menarik. Padahal, kita tidak mungkin tahu kualitas kesehatan seseorang hanya dari tampak luar tubuhnya. Penyakit bisa dialami oleh orang yang berbadan kurus atau langsing, seperti juga banyak orang gemuk yang sehat dan fit. Pada akhirnya, fokus terhadap berat badan akan *menyabotase* upaya untuk menjalankan *intuitive eating* sepenuhnya.

> "FAKTOR GENETIK BISA MEMENGARUHI BERAT BADAN SESEORANG SAMPAI 70%.

Karena tidak fokus pada berat badan tapi pada hubungan baik dengan makanan dan menemukan titik sehat, tidak semua pelaku *intuitive eating* akan mengalami penurunan berat badan. Bisa saja angka timbangan jalan di tempat alias stabil, turun, atau bahkan naik. Berat badan naik, mungkin sebelumnya karena memang makan Anda kurang sekali, misal di bawah 1000 kalori. Sementara, berat badan turun mungkin karena binge eating Anda teratasi.

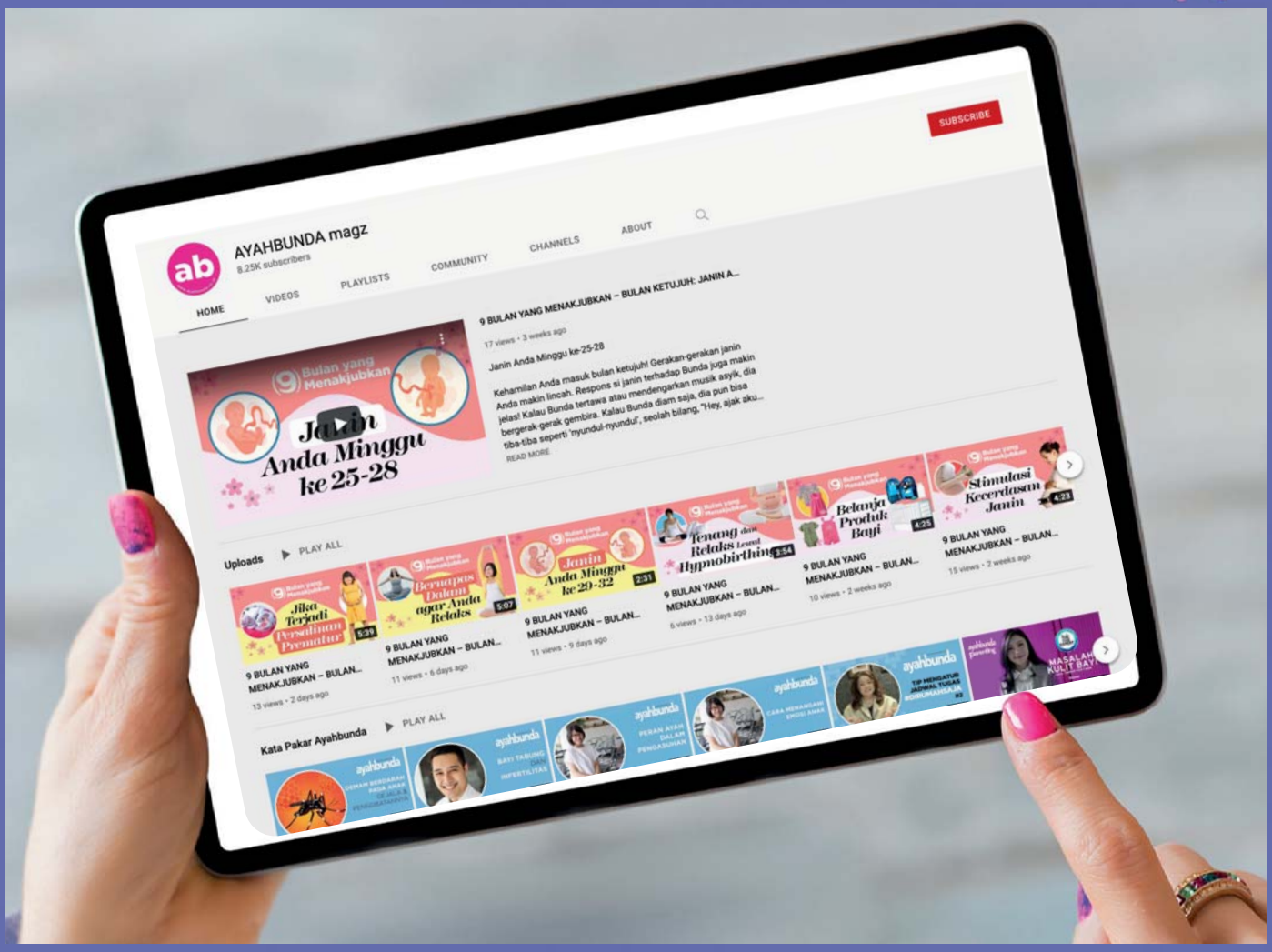
Lalu, bagaimana memulai *intuitive eating*? Ada 10 prinsip *intuitive eating* yang diperkenalkan oleh Tribole dan Resch, untuk membantu Anda meninggalkan aturan-aturan ketat diet dan memupuk hubungan positif dengan tubuh Anda secara fisik dan mental (baca boks: 10 Prinsip *Intuitive Eating*).

Jika Anda sudah lelah mencoba segala macam diet namun tetap ingin sehat, maka cobalah terapkan prinsip-prinsip *intuitive* eating dalam keseharian Anda dan mulailah memfokuskan perhatian ke berbagai perilaku yang akan mengoptimalkan kesehatan, bukan timbangan Anda. ■ GRACIA DANARTI

FOTO: SHUTTERSTOCK.

9 Bulan yang Menakjubkan

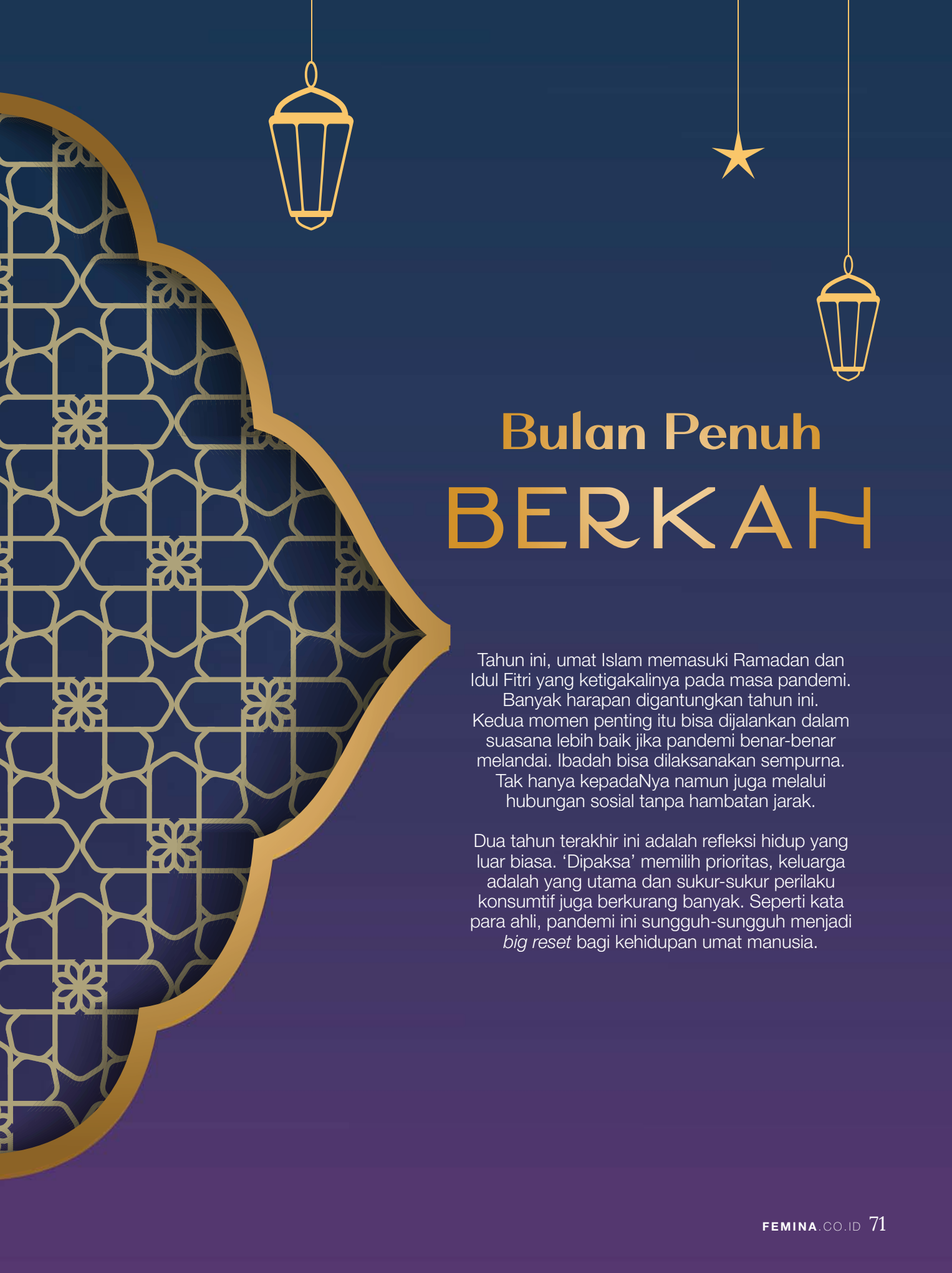
Follow #9BulanYangMenakjubkan



Ayahbunda Magz **@ayahbunda_** **www.ayahbunda.co.id**

Platform konten digital mengenai kehamilan dari **Ayahbunda**, yang menemani Anda menjalani kehamilan hari demi hari, minggu demi minggu perkembangan kehamilan serta kesehatan fisik dan mental ibu dan janin, hingga saat persalinan tiba.

ayahbunda



Bulan Penuh BERKAH

Tahun ini, umat Islam memasuki Ramadan dan Idul Fitri yang ketigakalinya pada masa pandemi. Banyak harapan digantungkan tahun ini. Kedua momen penting itu bisa dijalankan dalam suasana lebih baik jika pandemi benar-benar melandai. Ibadah bisa dilaksanakan sempurna. Tak hanya kepadaNya namun juga melalui hubungan sosial tanpa hambatan jarak.

Dua tahun terakhir ini adalah refleksi hidup yang luar biasa. 'Dipaksa' memilih prioritas, keluarga adalah yang utama dan sukur-sukur perilaku konsumtif juga berkurang banyak. Seperti kata para ahli, pandemi ini sungguh-sungguh menjadi *big reset* bagi kehidupan umat manusia.

MERINDUKAN KEBERSAMAAN

Pandemi membuat jarak, refleksi hidup apa yang paling dirasakan dari keadaan

> *Semua yang terbaik menurut kita belum tentu terbaik menurut Allah SWT. Selalu manfaatkan waktu dan kegiatan sebaik-baiknya bersama orang-orang yang kita sayang.*
>
> **Rezka Zakiya**

Tiga tahun sudah berlalu sejak pandemi merebak pada Maret 2020. Bagi umat Islam artinya sudah 2 kali Ramadan dan Idul Fitri dijalankan dalam suasana tidak 'normal' akibat pembatasan mobilitas dan jarak. Kita tidak lagi ke masjid untuk tarawih, salat Ied yang terbatas, keguyuban buka puasa bersama dan silaturahmi Lebaran berkurang sangat banyak. Banyak di antara kita tidak mudik Lebaran dalam 2 tahun terakhir.

Ujian Tak Terduga

"Terus terang, saat mendengar virus Corona masuk ke Indonesia, yang saya pikirkan pertama kali adalah bagaimana saya bisa *survive* menghadapinya. Ada rasa takut, apalagi saya merantau di Jakarta sendirian. Keluarga saya di Tarakan, Kalimantan Utara," cerita **Devina Gilar**, 25.

Saat itu Devina berharap pandemi hanya berlangsung maksimal tiga bulan, salah satunya karena ia sangat berharap bisa melepaskan kerinduan mendalam dengan mudik ke Tarakan. Namun bukannya mereda, pandemi justru semakin meningkat. Devina merasa sangat jenuh, dan ingin menangis terus. Khawatir pada pandemi dan keluarga di seberang pulau.

"Tidak pernah terbayangkan, di masa saya *struggling* mencari jati diri dan pekerjaan yang layak untuk saya pertaruhkan dengan merantau, saya dihadapkan pada ujian berat ini."

FOTO: SHUTTERSTOCK

Devina masih ingat, momen paling mengharukan ketika hari kemenangan tiba. Suara takbir yang berkumandang dari segala penjuru, justru membuat hatinya bergetar dan amat bersedih. Ia begitu merasa kecil dan sendirian.

Hal yang sama dialami **Rezka Zakiya**, 42. Apalagi ia mengalami kedukaan yang luar biasa. Suami Rezka berpulang pada September 2020. Rezka gamang. Apakah ia dan kedua anaknya yang masih kecil-kecil bisa melewati pandemi tanpa suami tercinta di sisinya?

"Jujur saja, sulit sekali menjalaninya. Terkadang si bungsu suka tantrum saat rindu ayahnya," cerita Rezka. Biasanya setiap tahun kami mudik ke Malang, namun pada 2020 karena pandemi, kami tidak mudik. Tapi siapa sangka Idul Fitri 2020 juga menjadi Lebaran terakhir kami bersama," kenang Rezka sedih. "Berat sekali rasanya, apalagi berkumpul dengan keluarga besar pun tidak bisa dilakukan. Padahal paling tidak itu bisa membuat saya dan anak-anak terhibur," kata Rezka.

Argarini Devi, 49, punya pengalaman berbeda. Tinggal bersama keluarga besar dalam satu rumah besar yang terbagi-bagi, ternyata membawa hikmah baginya. "Justru kami, kakak beradik dan orang tua jadi lebih sering bareng. Setiap pagi kami olahraga dan berjemur di halaman tengah. Ketika ada yang ulang tahun, kami jadi bisa merayakannya bersama." Hal yang tidak selalu mudah dilakukan sebelum pandemi karena kesibukan.

Kebersamaan Yang Mahal

Pelajaran dari pandemi adalah mahalnya nilai kebersamaan yang sangat boleh jadi dianggap biasa saja sebelumnya. Seperti kata Devina yang merefleksikan kesendiriannya di rantau di saat Lebaran sebagai pelajaran hidup. "Saya jadi lebih bersyukur menjalani hidup, lebih menghargai setiap pertemuan, dan lebih menyadari pentingnya menjaga kesehatan. Bisa sampai kembali ke Ramadan berikutnya adalah karunia yang amat besar," katanya.

Arga menganggap pandemi menjadi *blessing in disguise.* Kegiatan yang jarang dilakukan saat bulan puasa karena kesibukan pekerjaan, jadi bisa dikerjakan bersama. Salat tarawih di rumah, sahur bersama, hingga salat Ied di halaman rumah yang jadi terasa intim.

Meski terasa pahit, menjalani puasa dan Lebaran di masa pandemi tanpa suami, memberikan pelajaran berharga bagi keimanan Rezka. "Semua yang terbaik menurut kita belum tentu terbaik menurut Allah SWT. Selalu manfaatkan waktu dan kegiatan sebaik-baiknya bersama orang-orang yang kita sayangi, " katanya bijak.

Rezka berharap kenangan manis bersama almarhum suaminya, bisa menjadi penyemangat untuk melanjutkan hidup dengan ikhlas. Ramadan dan Lebaran di masa pandemi mungkin berkurang kegembiraan sosialnya, namun sebaliknya ada kehangatan yang membesar di rumah-rumah. Kombinasi WFH - WFO memungkinkan waktu yang lebih banyak untuk bersama seluruh anggota keluarga.

Pada saat bersilaturahmi terpisah layar gawai, sesungguhnya kita mendapat hikmah besar, beradaptasi hidup berdampingan dengan teknologi yang kian tidak terbendung. Kita boleh menyitir **Prof Quraish Shihab** yang mengatakan hal ini, "Anda kirim hadiah atau kirim salam itupun sudah menyambung kasih atau bersilaturahmi. Jadi jangan anggap silaturahmi itu harus pertemuan fisik, apalagi kalau fisik bertemu tapi tak tersambung hati, akan percuma." ■ ARGARINI DEVI (KONTRBUTOR JAKARTA)

Mengapa Harus Bersabar?

Salah satu pelajaran hidup terbesar di masa pandemi adalah berlatih kesabaran dan keikhlasan menghadapi situasi yang tidak pernah kita alami sebelumnya. Secara umum sabar adalah sifat dasar yang perlu dimiliki setiap orang, tidak terkecuali. Ini alasannya :

1 Dihadapkan pada kesulitan, cobaan, masalah, adalah fitrah manusia. Kita tidak dapat menghindarinya. Sifat sabar bisa jadi penolong pertama

2 Memupuk sifat sabar bisa membantu mengontrol emosi yang berlebihan. Marah hebat, frustrasi atau sebaliknya sedih berkepanjangan

3 Dengan bersabar dan tenang seseorang bisa mengurai masalah lebih baik

4 Bersabar melatih menerima ketidaknyamanan terhadap segala sesuatu secara terbuka

5 Sabar tidak berarti diam dan tidak melakukan apa-apa. Namun dengan dengan perasaan jernih terus mencari solusi dari masalah atau ketidaknyamanan yang sedang dialami

Busana

Malik Moestaram

Lebaran sebentar lagi! Setelah dua tahun harus berpuas diri dengan silaturahmi *virtual*, iming-iming akhir dari pandemi di hadapan mata diperkirakan akan menjadi dorongan acara kumpul terbatas baik buka puasa bersama maupun silaturahmi hari raya. Pasar *modestwear* sudah berancang-ancang menawarkan ragam tampilan menarik hati. Seperti yang tampak pada koleksi spesial dari 6 perancang lokal ini.

APA SAJA YANG DITAWARKAN PARA PERANCANG?

WARNA PASTEL

Warna pastel pada busana muslimah atau *modest wear* pada umumnya adalah opsi aman bagi para perancang karena disukai pasar. Warna pastel mewakili kesan lembut bersahaja yang menjadi *mood* suasana ramadan dan hari raya. **Mandjha Hijab Ivan Gunawan** menampilkan warna pastel yang dihiasi *print* grafis floral dan kupu-kupu cantik yang sedang tren internasional. Potongan busana siap pakai terdiri dari gaun terusan ataupun celana setelan.

Sedikit berbeda, **Benang Jarum** yang menawarkan produk premium melansir luaran (*outer*) dengan material jacquard yang tampak mewah. Motif abstrak hingga buah-buahan segar terselip di permainan tenun jacquard dalam warna-warni pastel lembut menarik hati.

PERMAINAN *RUFFLES*

Aksen *ruffles* bertumpuk membentuk volume mengembang indah tanpa perlu konstruksi *tulle* berlapis tebal di dalam baju. Rumah mode **Barli Asmara** melansir koleksi hari raya tahun ini dengan gaya ini. Tak hanya pada bagian rok, beberapa rancangan juga bermain *ruffle* di bagian lengan.

Ayu Dyah Andari turut mengadaptasi teknik *ruffle* berlapis pada rancangan Raya 2022. Dituangkan pada bermacam *longdress* formal berlengan balon.

AKSEN BORDIR & *PRINT*

Busana muslimah yang mewah dituangkan melalui permainan bordir dan print. Perancang **Malik Moestaram** memilih ide ini dengan menambahkan bordir, payet dan aksen *tulle* berlipit.

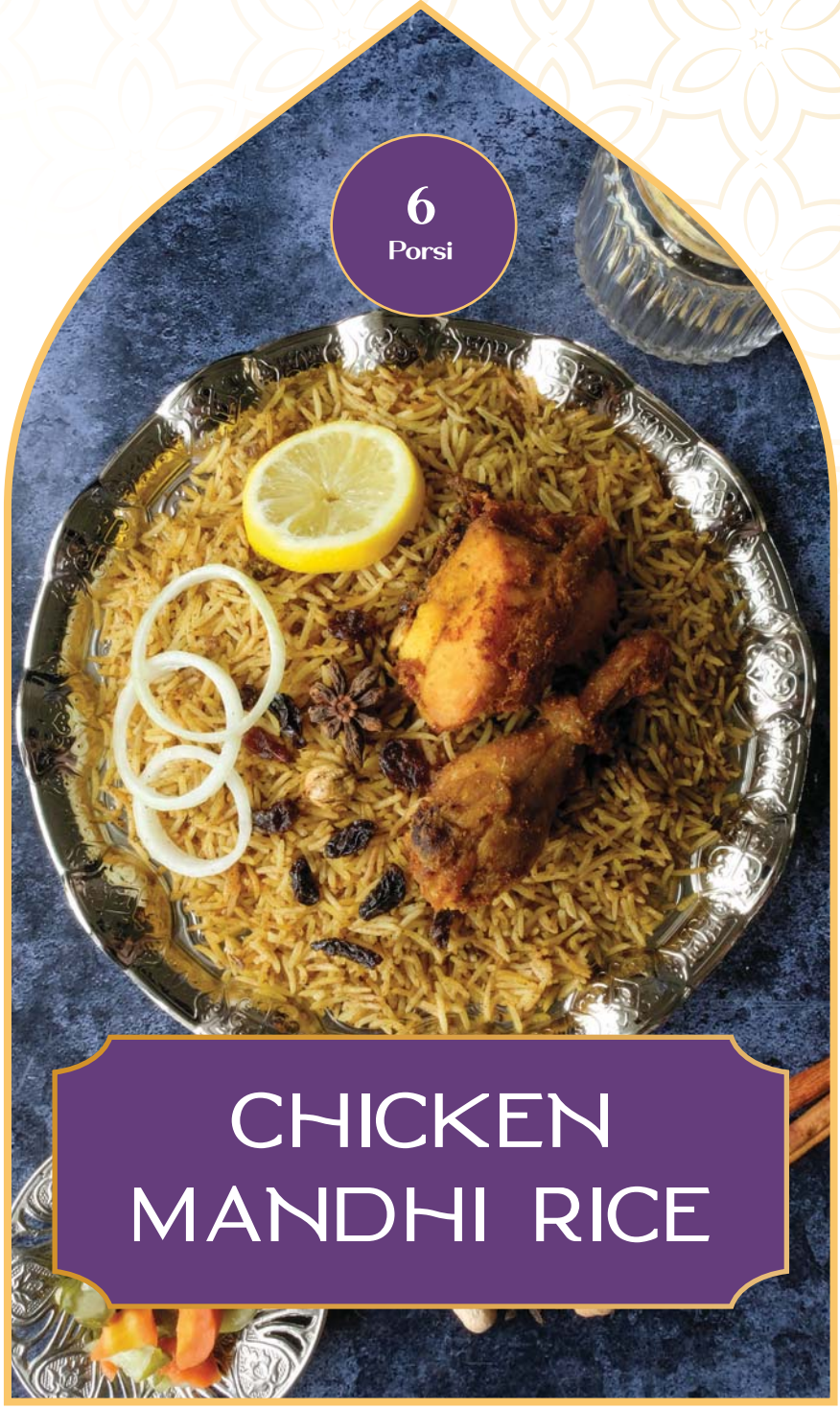
Jenama dengan 2.1 juta pengikut di Instagram, **Vanilla Hijab**, juga mengolah teknik *print* dan simpul yang manis. *Print* floral yang feminin dihadirkan dalam paduan warna dan motif geometris kontras mencolok. Aksen serut pada lengan dan simpul pada bagian pinggang menjadi aksen menawan.

■ RAJASA PRAMESYWARA

FOTO: DOK. MANDJHA HIJAB, VANILLA HIJAB, BENANG JARUM, BARLI ASMARA, MALIK MOESTARAM, AYU DYAH ANDARI

ARABIAN Feast

Meriahkan suasana Lebaran dengan menu berempah khas tanah Arab



CHICKEN MANDHI RICE

Nasi yang biasa tersaji secara komunal di ruang makan negara-negara Arab. Daging kambing juga kerap digunakan untuk membuat sajian ini.

4 sdm minyak sayur
50 g bawang bombay
5 siung bawang putih
2 sdt ketumbar bubuk
½ sdt jintan bubuk
½ sdt merica hitam bubuk
5 cm kayu manis
2 buah pekak
5 butir kapulaga hijau
5 butir cengkih
5 cm kunyit, parut, peras airnya
2 sdt garam
1 ekor ayam, potong 4
400 g beras basmati, rendam 20 menit
350 ml air

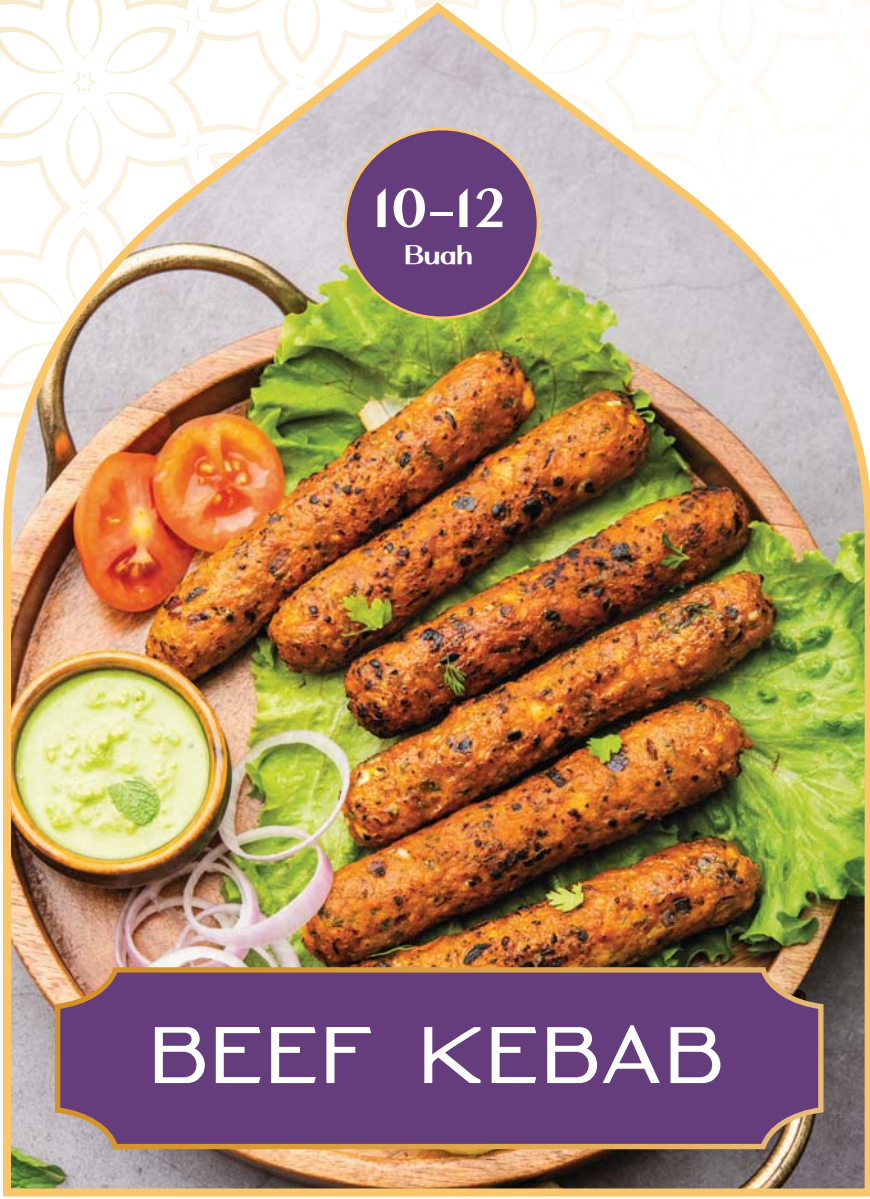
1/
Panaskan minyak, tumis bawang bombay dan bawang putih hingga harum. Masukkan ketumbar, jintan, merica hitam, kayu manis, pekak, kapulaga, cengkih, air kunyit, dan garam, aduk rata.

2/
Masukkan potongan ayam, aduk. Masak hingga ayam berubah warna.

3/
Tambahkan beras dan tuangi air. Masak hingga air terserap habis. Angkat.

4/
Kukus nasi dalam dandang panas hingga matang (30 menit). Angkat

5/
Sajikan panas bersama acar.



10–12 Buah

BEEF KEBAB

Umumnya kebab dibakar di atas bara api seperti satai. Dalam resep ini, kebab dimasak di atas wajan datar atau *grill pan*. Tak kalah lezat dan praktis!

500 g daging sapi (kadar lemak 20%), potong-potong
30 g bawang bombay, potong-potong
10 lembar daun mint
10 lembar daun ketumbar
6 siung bawang putih
5 cm jahe, potong-potong
3 buah cabai hijau besar, potong-potong
1 sdm ketumbar bubuk
1 sdm jintan
1 ½ sdt garam
1 sdt garam masala
½ sdt baking soda
½ sdt cabai bubuk
2 sdm *ghee*[1]

1/
Masukkan semua bahan kecuali *ghee* ke dalam *food processor*, proses hingga daging halus.

2/
Tuang adonan ke dalam wadah, uleni dengan tangan hingga rata. Masukkan *ghee*, uleni kembali.

3/
Tutup wadah adonan, simpan dalam kulkas selama 1 jam.

4/
Siapkan 7 buat tusuk sate, ikat erat menjadi 1. Bungkus dengan *aluminium foil* hingga menjadi seperti tusuk sate aluminium berukuran besar.

5/
Basahi tangan dengan air. Ambil segenggam adonan daging, kepal-kepal dengan 1 tangan hingga padat. Lilitkan memanjang pada tusuk sate sambil dipadatkan. Tarik tusuk sate hingga lepas dari daging. Ulangi proses pada sisa adonan.

6/
Masak kebab menggunakan wajan datar atau *grill pan* yang sudah diberi sedikit minyak. Masak hingga matang dan berwarna kecoklatan. Angkat, sajikan.

[1] ***Ghee***: mentega dari lemak hewani yang dimurnikan. Bisa dibuat sendiri menggunakan *unsalted butter* yang dipanaskan, diendapkan, lalu disaring.

TEKS: ISYANA ATININGMAS , FOTO: SHUTTERSTOCK

Terkenal sebagai sajian khas negeri Yunani. Namun, *Tzatziki* ini juga umum disajikan sebagai saus atau cocolan berbagai *flat bread*, kebab, ayam panggang, dan lainnya. Jika sulit mendapatkan *dill*, ganti dengan daun *mint*.

- 1 buah *kyuri* ukuran besar, kupas
- 500 ml *greek yoghurt*
- 2 siung bawang putih, cincang
- 3 sdm minyak zaitun
- 2 sdm *dill* cincang
- 1 sdt air jeruk lemon
- ½ sdt garam

1/
Parut kasar *kyuri*. Peras airnya menggunakan kain.

2/
Masukkan *kyuri* dalam wadah, tambahkan sisa bahan, aduk rata. Simpan dalam kulkas selama 1 jam agar cita rasanya menyatu.

3/
Sajikan *Tzatziki* sebagai cocolan *Beef Kebab.*

SWEET & SAVOURY

dari Dapur Dua Srikandi

Membawa kenikmatan masakan *Chef* Putri dan *Chef* Kesia ke dapur ke rumah. Mau yang *ala* resto atau *cookies* untuk sehari-hari?

Falafel Platter

Berkat rempah, hidangan mediterania punya rasa 'berani' walau *plant-based*. Misalnya *falafel* ini, yang makin sedap diiringi *pita bread* dan kucuran jeruk lemon!

Falafel:

500 g *chickpea*
5 g *baking soda*
50 g bawang bombay
50 g daun peterseli
30 g tepung terigu serbaguna
25 g daun ketumbar
10 g cabai hijau
10 g garam
3 g jintan
3 g bawang putih bubuk
1 g ketumbar bubuk
1 g merica putih bubuk
1 buah cabai merah

Garlic-yoghurt sauce, aduk rata:

100 g mayones
100 g *yoghurt*
5 g bawang putih
2 g air jeruk lemon
1 g merica hitam bubuk

Hummus:

500 g *chickpea*
10 g *tahini*
20 g air jeruk lemon
30 ml minyak zaitun
5 g bawang putih
5 g garam
3 g jintan
1 g merica putih bubuk

Avocado and tomato salad, aduk rata:

100 g avokad
30 tomat ceri
5 g daun *mint*
5 g daun ketumbar
3 g air jeruk lemon
1 g garam
1 g merica hitam bubuk

1. *Falafel*: Rendam *chickpea* selama 24 jam. Tambahkan sedikit *baking soda* untuk mempercepat pelunakan. *Chickpea* akan mengembang dua kali lipatnya. Tiriskan.
2. Masukkan *chickpea* dan sisa bahan ke dalam *food processor*. Proses hingga halus.
3. Pindahkan ke wadah, tutup erat. Dinginkan di kulkas semalaman.
4. Bulat-bulatkan *falafel*. Goreng dalam minyak banyak hingga matang. Angkat, sisihkan.
5. *Hummus*: Rendam *chickpea* seperti langkah di atas. Sisihkan.
6. Masukkan *tahini* dan air jeruk lemon ke dalam *food processor*. Proses selama 1 menit atau hingga mengembang (langkah ini membantu *hummus* menjadi 'ringan' dan lembut).
7. Masukkan *chickpea* secara bertahap, bersama sisa bahan. Proses hingga halus.
8. *Penyajian*: Sajikan bersama salad dan saus.

2-3 Porsi

Chef Putri Mumpuni

Sourdough Toast Pizza

Sedapur dengan *baker* hebat Ian Chin di Beau Bakery, *Chef* Putri dimanjakan dengan roti-roti berkualitas, salah satunya *sourdough* ini yang diolahnya menjadi *bite-sized pizza*.

Roti *sourdough*, iris 1-1,5 cm

Saus *marinara*:

4 sdm minyak zaitun
200 g bawang bombay
50 g bawang putih
1,5 kg tomat, blansir, kupas
30 g *tomato paste*
1 g *rosemary* kering
3 g *thyme* kering
3 g merica putih bubuk
1 g *bayleaf* kering
1 g *oregano* kering
5 g daun *basil* segar
10 g garam

Topping:

200 g keju *mozzarella*
200 g *pepperoni*
200 g bakso sapi, iris
200 g tomat merah, iris
200 g paprika merah, iris
150 g jamur *champignon*, iris
80 g keju *parmesan*

1. **Saus *marinara***: Panaskan minyak, tumis semua bawang hingga harum.
2. Masukkan tomat dan semua rempah. Kecilkan api, panaskan selama 20 menit.
3. Masukkan *basil* dan garam. Aduk rata. Angkat.
4. Masukkan ke dalam blender atau *food processor*. Proses hingga halus. Sisihkan.
5. Olesi permukaan *sourdough* dengan saus *marinara*. Susun bahan topping di atasnya.
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 200 °C hingga keju meleleh (8-10 menit). Keluarkan. Sirami dengan minyak zaitun. Sajikan hangat.

3-4 Porsi

Chef Putri Mumpuni

Semur Prancis

Pada semur daging ini, ada sentuhan Barat pada rempah dan pendampingnya. Putri terinspirasi *French Beef Burgundy*. Resep ini diangkat dalam buku resep *Idul Fitri - Holidays with Beau Bakery* di tahun 2021.

1. **Bumbu**: Panaskan bumbu hingga airnya menguap. Masukkan minyak, tumis hingga matang.

2. Masukkan sisa bahan kecuali wortel. Masak di atas api kecil hingga daging lunak (± 2 jam).

3. Masukkan wortel, masak hingga lunak. Angkat. Sisihkan.

4. ***Mashed potato***: Rebus kentang hingga lunak. Angkat. Haluskan. Sisihkan.

5. Panaskan sisa bahan hingga harum. Masukkan kentang, aduk rata.

6. Sajikan hangat bersama semur.

45 g minyak sayur
1 kg iga sapi impor
100 g jamur *champignon*
100 g *red wine*
30 g bawang merah
30 g kecap manis
30 g lengkuas
2 g daun salam
200 g wortel

Bumbu, haluskan:
100 ml air
50 g bawang merah
50 g bawang putih
15 g kemiri
10 g garam
5 g pala
3 g merica putih bubuk

Mashed potato:
500 g kentang, kupas
25 g mentega tawar
75 g krim kental
5 g garam
1 g merica putih bubuk

Chef Putri Mumpuni

Putri Mumpuni (30) memulai kariernya di dapur perhotelan. Ia juga cukup lama di WWK (William Wongso Kuliner) sebagai tim **William Wongso** untuk jamuan diplomasi.

Kini di Beau Bakery, *Head Chef* Putri berbagi kekuasaan dengan *Chef* **Arief Maulana** dan *Chef* **Ian Chin**. Di Beau Bakery-Panglima Polim, Putri menyusun *western menu* bersentuhan Asia, sementara di Beau Bakery-Cikajang, berfokus pada *all-day brunch* dan *western menu*. Dengan dibukanya Beau Pizza & Bagels, hari-harinya kian seru!

Chef Kesia Putri

3
Porsi

Pisang Goreng

Andalan Kesia di Medja Private Dining. Pisang goreng 'dilukis' menjadi *plated dessert*, mengubah pisang menjadi beragam tekstur. *Topping-nya* unik, yakni *white chocolate* yang dipanggang hingga terkaramelisasi.

2-3 buah pisang goreng
2 sdm *kremesan* pisang goreng

Puff pastry:

½ lembar *puff pastry* beku
100 g gula bubuk
20 g *dessicated coconut* [1]

Banana curd:

85 g pisang yang matang sekali
30 g mentega tawar
1 buah telur
50 g gula pasir

Banana cream:

2 buah pisang yang matang sekali
250 ml krim kental

Coconut sorbet:

300 ml santan
100 g gula pasir
¼ sdt *xantham gum* [2]

Topping:

White chocolate keping

1. ***Pastry***: Di atas loyang datar, taburi pastry dengan gula. Gilas hingga tipis sekali. Taburi *dessicated coconut*.

2. Balik *pastry* hingga dalam posisi terbalik. Tutup dengan kertas roti, bebani atasnya dengan loyang agar tidak terlalu mengembang.

3. Panggang dalam oven panas bersuhu 175 °C hingga matang (± 10 menit).

4. Keluarkan. Putar loyang *pastry*, teruskan memanggang hingga keemasan (± 10 menit). Keluarkan, sisihkan.

5. ***Curd***: Haluskan pisang. Panaskan bersama mentega. Bersamaan, aduk rata telur dan gula. Masukkan pisang yang panas ke dalamnya sambil diaduk cepat.

6. Panaskan dengan teknik *au bain marie* hingga mencapai 83 °C, angkat. Saring agar halus. Sisihkan.

7. ***Cream***: Kocok pisang dan krim bersama *curd* (100 gram) dengan mikser hingga kaku. Sisihkan.

8. ***Sorbet***: Panaskan santan dan gula sambil diaduk. Angkat. Setelah tidak panas, masukkan *xanthan gum*, blender atau gunakan *hand blender.* Dinginkan.

9. Masukkan ke dalam *ice cream maker*. Proses hingga menjadi es krim. Bekukan.

10. ***Topping***: Ratakan cokelat di atas loyang. Panggang pada suhu 190 °C hingga kecokelatan (3-5 menit). Angkat.

11. ***Penyajian***: Potong-potong memanjang *puff pastry* dan pisang goreng dengan ukuran yang sama. *Spuit cream* di atas *puff pastry*. Di atas piring saji, susun dengan urutan, *pastry* – pisang – *pastry* – pisang –*pastry*. Taburi kremesan, beri *sorbet* dan cokelat parut. Sajikan segera.

[1] ***Dessicated coconut***: Olahan pabrikan untuk daging buah kelapa yang dikeringkan, lalu dihaluskan.

[2] ***Xanthan gum***: Bahan tambahan dalam produksi makanan yang berfungsi sebagai pengental.

Chef Kesia Putri Kurnianta

Selepas mengambil jurusan *Pastry Diploma* di Le Cordon Bleu, London, **Kesia Putri Kurnianta** (27) merantau ke Sydney. Talenta dan etos kerja membuatnya didapuk sebagai *Head Pastry Chef* di Bennelong, resto bergengsi di Sydney Opera House, milik *chef* terkenal, **Peter Gilmore**. Saat itu, Kesia masih berusia 23 tahun.

Kesia langsung direkrut oleh AKAR Restaurant & Bar sekembalinya ke Tanah Air. Di luar eksplorasi membuat *plated dessert* kontemporer di AKAR, Kesia menjalankan bisnis *pastry* di bawah nama Kaktus (@kaktus.jkt). Ia juga membantu Medja Private Dining dalam mengkreasikan *plated dessert*.

Tropical Panna Cotta

Kreasi *plated dessert* Kesia dengan permainan tekstur dan rasa. Manis, asam, segar jadi satu.

Vanilla panna cotta:

1 lembar *gold gelatine* [1]
100 ml susu
35 g krim kental
15 g gula pasir
¼ sdt *vanilla*

Yoghurt sorbet:

40 g gula pasir
40 g air
120 g yoghurt

Pineapple granita:

1 lembar *gold gelatine*
300 ml jus nanas

Topping:

Nanas, jeruk, buah naga atau buah tropis lainnya

[1] ***Gold Gelatine:*** Gelatin lembaran dengan *bloom strength* 200. Cocok untuk jeli, *marshmallow*, *bavarois*, hingga *panna cotta*.

1. ***Panna cotta:*** Rendam gelatin di air es agar lunak. Sisihkan.
2. Panaskan susu, krim, dan gula. Aduk hingga larut, angkat dari atas api. Tambahkan vanilla, aduk rata.
3. Masukkan gelatin yang sudah diperas, aduk hingga larut. Tuang ke dalam cetakan. Simpan dalam kulkas.
4. ***Sorbet:*** Panaskan gula dan air. Angkat.
5. Setelah tidak panas, masukkan *yoghurt*. Blender atau gunakan *hand blender*. Proses dalam mesin es krim. Simpan dalam *freezer.*
6. ***Granita:*** Rendam gelatin di air es agar lunak. Sisihkan.
7. Panaskan jus, masukkan gelatin yang sudah diperas. Aduk hingga larut.
8. Pindahkan ke kontainer, tutup. Simpan dalam *freezer*. Saat hampir beku, keruk-keruk agar teksturnya lembut. Makin sering dilakukan, makin baik (6-8 kali).
9. ***Penyajian:*** Sajikan *panna cotta* dengan semua elemen *dessert*. Sajikan segera.

6 Porsi

Chef Kesia Putri

Chocolate Chips Soft Cookies

10 Buah

Dari satu bahan dasar, Anda bisa membuat berbagai rasa. Di Kaktus, Kesia mencampurnya dengan *chocolate chip, cornflakes,* hingga diberi *topping* biskuit.

Bahan kering, ayak:
130 g tepung terigu serbaguna
¼ sdt *baking powder*
¼ tsp *baking soda*
Garam, secukupnya

Bahan basah:
55 g mentega tawar, lunakkan
90 g *brown sugar*
1 butir telur
150 g *dark chocolate* keping/*buttons*

1. Kocok mentega menggunakan mikser hingga pucat. Masukkan *brown sugar*, kocok hingga mengembang dan pucat.
2. Masukkan telur, teruskan mengocok hingga rata. Masukkan bahan kering, kocok perlahan hingga hampir rata.
3. Masukkan cokelat, aduk rata. *Chocolate chip* bisa diganti dengan campuran lain, sesuai selera.
4. Dinginkan adonan dalam kulkas agar mengeras dan dapat dibentuk.
5. Di atas loyang yang sudah dialasi kertas roti, taruh adonan menggunakan *ice cream scoop* (@ 40 gram).
6. Panggang dalam oven panas bersuhu 190 °C hingga matang (10-12 menit). Keluarkan.
7. Sajikan hangat.

TRIFITRIA S. NURAGUSTINA FOTO: ARIEF BUDIMAN (IG: @LACINEMA_ID)

Chef Kesia Putri

Menyingkap Pesona Bisnis Minuman Kekinian

BISNIS MINUMAN KEKINIAN MENGGAPAI PUNCAK KEJAYAANNYA PADA AWAL 2022.

Industri minuman pesan-antar masih didominasi kopi dan teh. Tren yang dirilis GoFood menyebut kopi susu menjadi yang terlaris.

Beberapa tahun belakangan ini adalah era yang menyenangkan untuk penikmat kopi maupun teh, seperti **Arsi Agnitasari**. Sebelum pandemi COVID-19, Arsi yang bekerja sebagai juru kampanye digital untuk organisasi lingkungan global kerap mengunjungi berbagai kedai minuman yang sedang tren. Ia dan teman-temannya tidak pernah kehabisan pilihan karena berbagai merek terus hadir menawarkan variasi minuman terbaru. Termasuk beragam kopi susu, *bubble tea* atau *boba* dengan berbagai *topping* hingga *healthy drinks*.

Ketika pembatasan sosial memaksanya untuk mengurangi kunjungan ke pusat perbelanjaan, layanan pesan-antar makanan *online* membantu Arsi untuk memuaskan dahaga. Kini Arsi rutin mengisi lemari esnya dengan stok kopi *literan*, seperti kebanyakan milenial seusianya.

"Saya memerlukan kopi untuk tetap *on* selama jam kerja. Kopi *literan* menjadi jawaban agar saya tidak perlu memesan kopi setiap hari melalui layanan ojek *online*. Harganya terjangkau," jelas Arsi

Menurut **Hendy Setiono**, *founder* & *group* CEO Baba Rafi Enterprise yang berada di belakang berdirinya Menantea dan Foresthree Coffee, bisnis minuman kekinian sedang menjadi primadona, terutama di kalangan milenial dan Gen-Z. Salah satu indikatornya, keberhasilan Kopi Kenangan mendapatkan Pendanaan Seri C Tahap Pertama senilai US$96 juta (sekitar Rp1,3 triliun) di penghujung 2021. Melalui pendanaan ini, valuasi Kopi Kenangan menembus $1 miliar, menempatkannya sebagai *new retail F&B unicorn* pertama di Asia Tenggara.

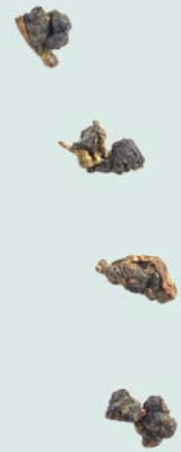
"Status *unicorn* Kopi Kenangan membuktikan bahwa bisnis minuman kekinian sedang digemari oleh konsumen dan investor," jelas Hendy. "Banyak bisnis *franchise* minuman lain seperti Janji Jiwa dan Haus yang juga mendapatkan pendanaan," tambahnya.

DOMINASI KOPI DAN TEH

Hendy menjelaskan bahwa industri ini masih didominasi oleh dua kategori, kopi dan teh. "Kopi sudah banyak pemainnya. Teh cukup menjanjikan karena masih banyak yang bisa dieksplor," ujarnya, terkait munculnya Menantea.

Berbicara tentang kopi, Dewan Kopi Indonesia (Dekopi) menyebutkan bahwa tingkat konsumsi kopi jenis arabika dan robusta di dalam negeri cenderung meningkat, dengan pertumbuhan sekitar 88% per tahun. Tren kuliner 2020 yang dirilis oleh layanan pesan-antar makanan terbesar di Indonesia, GoFood, menyebutkan bahwa kopi susu masih menjadi yang terlaris.

Menurut **Edward Tirtanata**, CEO dan *Co-Founder* Kopi Kenangan, tren peningkatan angka kebutuhan kopi didukung oleh banyaknya masyarakat yang lebih banyak menghabiskan waktu di rumah dan kebutuhan akan kopi sebagai teman beraktivitas yang menjadi bagian dari gaya hidup. Kopi Kenangan sendiri lahir



dari perbandingan harga yang jauh antara kopi instan dan merek kopi internasional. "Dari situ lah, muncul inovasi untuk menduduki posisi yang menengahi celah tersebut."

Sejak *outlet* pertama pada 2017, Kopi Kenangan saat ini memiliki 630 outlet di 43 kota di Indonesia. Harga yang terjangkau dan *outlet* yang tersebar di berbagai wilayah membuat perusahaan tersebut kini berani memasang target penjualan 5.5 juta gelas per bulan pada Q1 2022. "Selain menerapkan konsep *grab and go coffee chain,* kami juga berfokus pada strategi pemasaran yang mengoptimalkan digital," tambah Edward.

Sedangkan untuk teh, di tengah dominasi *bubble tea,* Menantea muncul dengan teh buah. Lain lagi Dum Dum Group, nama besar yang menghadirkan Kopte, mengusung kopi dan teh tarik gaya Malaysia. Makin banyak opsi untuk masyarakat.

MINUMAN SEHAT BUKAN TREN SESAAT

Selain dominasi kopi dan teh, bisnis minuman kekinian juga diwarnai oleh kehadiran berbagai minuman sehat. Pandemi COVID-19 memberikan pengaruh besar terhadap preferensi masyarakat.

Jika dulu kita bisa melihat antrean mengular di depan gerai *bubble tea,* pandemi membuat masyarakat mencari minuman yang tak hanya enak, tapi juga bisa menyumbang asupan vitamin. "Dengan teh buah Menantea, mereka mendapatkan kesegaran teh sekaligus nutrisi dari buah-buahan," ujar Hendy.

Pandemi juga membuat Gen-Z tertarik untuk mencoba minuman herbal tradisional jamu. **Sunita Bhagchandani**, pemilik Jamu Mbak Suni mengatakan ada perluasan pasar jamu saat pandemi, yang sebelumnya didominasi oleh usia 35 tahun ke atas. *Blessing in disguise*. Gen-Z usia 21 tahun ke atas jadi mau coba-coba jamu.

"Sebelum pandemi saya merasa sulit sekali mengedukasi kalangan muda tentang jamu. Pandemi membuat mereka sadar akan manfaat minuman herbal dan ingin mencoba minuman yang dibuat dari bahan-bahan alami," jelas Sunita.

Jamu Mbak Suni mencatat kenaikan omset hingga 5 kali lipat pada awal Maret 2020. Sebelum pandemi, pelanggan datang untuk minum jamu di kedai. Namun pada awal pandemi, mereka datang untuk membeli 10 botol untuk dibawa pulang. "Mereka berdesak-desakan di kedai saya yang berlokasi di pasar, sehingga saya memutuskan untuk membatasi jumlah pembelian," ujar Sunita. Tokonya berada di Pasar Modern BSD dan Ruko Boulevard Gading Serpong.

Tren penjualan jamu cenderung naik drastis tiap kali angka kasus COVID-19 naik. Saat menjelang Idul Fitri 2020, Jamu Mbak Suni berhasil menjual lebih dari 600 paket hampers. Saat kasus Omicron mulai tinggi, dirinya buru-buru berinovasi dengan menawarkan paket *Get Well Soon.*

Janji Jiwa juga merevolusi beberapa menunya menjadi minuman sehat. Diumumkan kolaborasinya dengan Oatside, merek susu nabati berbahan dasar *oat* di tengah tren *plant-based*. *Aren Oat Latte, Earl Grey Oat Latte*, dan *Matcha Oat Latte* disajikan di lebih dari 900 *outlet* Janji Jiwa di Indonesia, dan dihadirkan sebagai daya tarik kaum *vegan*, *health enthusiast,* dan yang yang memiliki intoleransi terhadap laktosa.

"Kami memilih berkolaborasi dengan Oatside yang sudah disetujui oleh banyak *barista* di Asia untuk rasanya yang enak dan juga kualitas dari susu *oat* yang terbaik. Kolaborasi ini sebagai semangat kami dalam membangun budaya *customer obsession*," ungkap CEO dan *Founder* Jiwa Group, **Billy Kurniawan**.

Dalam tahap produksi, susu masa depan ini membutuhkan tanah dan air 90% lebih sedikit, dan menghasilkan emisi 70% lebih sedikit dibandingkan dengan susu sapi. "Faktanya, persentase susu nabati hanya 15% dari produk susu di Asia, alasannya karena rasanya yang 'aneh'. Sebab itu, kami ingin memperkenalkan susu *plant-based* yang menyenangkan," ucap **Benedict Lim**, *Founder* dan CEO Oatside.

FOTO: DOK.KOPI KENANGAN, DOK.MENANTEA, SHUTTERSTOCK

MENGGAET MARKET

Dengan banyaknya *brand* minuman kekinian yang bermunculan, pengusaha perlu jeli dalam membidik pangsa pasarnya. Menantea yang baru diluncurkan pada 2021 terbilang berhasil dalam menggaet anak muda. Dalam kurun waktu sembilan bulan Menantea sudah merambah 160 *outlet* di beberapa kota besar di Pulau Jawa, Sumatra dan Kalimantan. Menyusul, di Ambon dan di Papua.

Hendy menjelaskan bahwa Menantea mengambil *positioning* yang jelas. Dengan *tagline* "Teh Buah Paling Enak", Menantea menunjukkan bahwa mereka bukan hanya menawarkan teh dengan harga murah, tetapi enak. Dari sisi *marketing*, salah satu pemilik Menantea adalah *YouTuber* **Jerome Polin** yang terkenal karena keahlian matematika. Popularitas Jerome mampu menggaet Gen-Z.

"Awalnya saya pikir hanya anak muda yang tahu Menantea, tetapi ternyata orang tua mereka juga tahu karena anak-anak ini banyak yang ingin beli dan minta ditemani. Biasanya anak muda suka yang manis, tetapi orang dewasa mencari yang *less sugar* dan semua ada di Menantea," jelas Hendy.

Sementara itu, Sunita memanfaatkan pandemi sebagai momentum untuk memperluas pasar. Ketika permintaan jamu mulai normal, Sunita berkolaborasi dengan berbagai pihak dan berencana meluncurkan berbagai *brand* yang menyasar anak muda. Dalam beberapa bulan ke depan, Jamu Mbak Suni akan mengeluarkan produk jamu dalam bentuk *gelato*. "Inovasi ini membuat kalangan muda bisa merasakan manfaat jamu. Mereka bisa menikmati sambil bersantai," tutur Sunita.

Lain lagi dengan strategi Kopi Kenangan. Setelah mengumumkan status *unicorn*-nya, Kopi Kenangan membuat gempar dengan produk kopi siap minum dalam kemasan atau *ready-to-drink coffee* (RTD), Hanya Untukmu. Bisa ditemukan di minimarket, produk ini sempat mendominasi pembicaraan di sosial media selama beberapa waktu. Produk ini sekaligus menjadikan Kopi Kenangan sebagai *coffee chain* pertama dari Indonesia yang mengeluarkan produk *ready-to-drink coffee.*

"Bahannya 100% biji kopi lokal berkualitas, 100% susu segar, serta 100% gula aren murni sebagai kandungan utama, dalam menemani setiap aktivitas konsumen," jelas Edward.

> **Pembelian melalui Aplikasi Kopi Kenangan mengalami peningkatan sebesar 188%**
>
> - Edward Tirtanata

KONTRIBUSI LAYANAN OJEK ONLINE

Tren bisnis minuman saat ini tidak lepas dari keberadaan layanan pesan-antar *online*. Hal ini dikarenakan adanya regulasi Pemerintah terhadap pembatasan kegiatan masyarakat dan bagian dari upaya masyarakat dalam meminimalisir berpergian.

Seperti Arsi, banyak gen-Z dan milenial yang menggunakan layanan ini untuk mendapatkan minuman kekinian. Kopi Kenangan mencatat perubahan perilaku konsumen, baik dari segi perilaku pemesanan hingga frekuensi pemesanan pada saat pandemi.

Ketika pandemi, pelanggan lebih sering memesan Kopi Kenangan yang terdekat dari lokasi di mana mereka berada, menggunakan aplikasi dari Kopi Kenangan maupun *online food delivery* service. "Pada 2021, pembelian melalui Aplikasi Kopi Kenangan mengalami peningkatan sebesar 188% dibandingkan dengan 2020. Dan pembelian melalui *online food delivery* meningkat sebesar 51% apabila dibandingkan dengan tahun 2020 seiring dengan pertumbuhan gerai Kopi Kenangan," tutur Edward.

Hal yang sama diamini Sunita. Jamu Mbak Suni kini bisa didapati melalui berbagai aplikasi *online food delivery. Platform* ini berkontribusi sebanyak 40% dari total pendapatan. Mereknya tidak pernah mengadakan promo diskon di *platform* ini, tetapi pelanggan tetap membelinya. ■ JESSICHA VALENTINA (KONTRIBUTOR - JAKARTA)

Premium Platter

Eksplorasi *Smoked Barbecue*

Menikmati hidangan *barbecue* di level yang berbeda.

Kabar gembira untuk penggila *steak* dan *barbecue*, **Meatsmith** yang terkenal di Singapura hadir di Jakarta. Jika umumnya *steak* dan *barbecue* datang dari atas *grill*, di sini hampir semua menu datang dari *barbecue smoker*. Ini adalah *smokehouse modern*, tempat Anda bisa mendapatkan sajian *smoked barbecue* ala Amerika yang autentik.

Chef-Owner **Dave Pynt** percaya keajaiban datang dari memasak dengan kayu. Daging yang dimarinasi dengan *dry rub* racikannya, diasapi menggunakan kayu pilihan hingga belasan jam untuk cita rasa yang maksimal. Demi pengalaman baru menikmati hidangan *barbecue*, menu yang disusunnya tidak sembarangan. *Mix and match* rasa benar-benar diperhatikan.

Warna-warni sajian Dave tersaji pada menu *appetizer*. Femina dikejutkan dengan *Scotch Quail Egg*. Telur puyuh asap meleleh saat menggigit bola sosis ini. Manis daging lobster asap dipadu dengan gurih *garlic chips* dan sedikit sengatan dari *harissa paste*, ada dalam menu *Smoked Lobster*.

Ada juga *Salmon Tataki Taco*. *Homemade taco* ini diisi daging salmon, *smoked pineapple*, dan *smoked yoghurt*. Lidah Indonesia bisa dipastikan bakal kepincut *Beef Brisket Spring Rolls*. Lumpia isi *beef brisket* yang dijodohkan dengan saus *BBQ Aioli* ini legit dan renyah!

Di menu *steak*, ada *Striploin*, *Ribeye*, *Porterhouse*, dan *Tomahawk*. Tapi, jika ingin mencoba bermacam jenis daging, coba menu *platters*. Menu sharing ini termasuk *appetizer* dan menu daging. Femina mencoba *Premium Platter* dengan rangkain *appetizer* di atas, dan tambahan *Beef Brisket*, *Striploin*, *Jerk Chicken Chop*, serta *Beef Short Ribs* yang hadir bersama *Corn Bread* dan acar. Ingin lebih *explore*? Coba *dry aged steak* yang juga tersedia di sini.

Dave menjodohkan setiap jenis daging dengan saus yang berbeda demi keseimbangan dan variasi rasa. *Smoked Sweet Potato Pure* dan *BBQ Sauce* menemani *Brisket* dan *Striploin*, sedangkan *Mango Salsa* dijodohkan dengan *Chicken Jerk Chop*. Sweet *Corn Cheddar Puree* bersama *Beef Short Ribs*. Jangan lupa nikmati tiap gigitannya bersama acar yang segarnya mampu mengimbangi rasa daging asap ini.

Setelah berpesta daging, saatnya disegarkan oleh *dessert*. Rekomendasinya *Lemon Curd Cheesecake*. Ini adalah *cheesecake* gaya Amerika, namun cita rasanya tidak sepekat yang dibayangkan. Teksturnya cukup ringan. Sentilan asam *lemon curd* menetralisir lidah dari aroma asap. Jika Anda berlidah manis, *S'mores Tart* bisa jadi penutup yang pas.

■ ISYANA ATININGMAS

Alamat: Jl. Gunawarman No. 17, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan.
Jam buka:11.00 – 22.00 WIB.
Harga: Rp45.000 – Rp450.000.
Suasana: *Modern* industrial bernuansa hitam.

FOTO: DOK. ARIEF BUDIMAN (IG: @LACINEMA_ID)

Chef Mandif Warokka

Bubur Jepang Selembut Sutera

Ketika *comfort food* Jepang ditangani *Chef* Mandif Warokka, hadir rasa yang istimewa.

Pandemi memberi ruang bagi *Chef* **Mandif Warokka** untuk mencari kesempatan di kota lain selain Bali. Ketika pandemi merebak, ia rehat sejenak dari mengelola Teatro Gastroteque di Seminyak dan Blanco par Mandif di Ubud.

Namun tahun lalu ia muncul di Jakarta dan membangun Solo Pizza, sebuah tempat makan *pizza* autentik di Urban Farm PIK (Pantai Indah Kapuk). Jakarta memang memperlihatkan sisi berbeda *fine dining chef* ini. Setelah Solo Pizza berjalan mapan, Mandif baru-baru ini membuka **Okayu Osho**, sebuah *izakaya* di kawasan Pantai Indah Kapuk. Kapan lagi ke *izakaya* buatan *chef* sekaliber Mandif.

Bangunan mungil karya seniman kayu **Wayan Patra** ini terinspirasi bentuk *japanese temple*. Berlokasi di Batavia Cove, Okayu Osho, *okayu* berarti bubur, mengajak kita menikmati angin sepoi-sepoi di pinggir laut lalu berujung makan semangkuk bubur hangat.

Bubur Jepang terbilang baru bagi orang Jakarta. Walaupun bubur tergolong *comfort food*, bukan Chef Mandif namanya bila tidak menyajikannya secara istimewa. Ia memilih beras *nishiki* dengan tingkat 60% *polished ratio*. Hasilnya, *okayu* memiliki tekstur silky dan sedikit rasa manis alami. Beras dimasak dengan beragam kaldu. Ada *Gyukotsuzui* (kaldu tulang sumsum) dan *Blue Fin Toro Porridge*. Sedap *banget!*

Cara makannya adalah dengan memesan beragam *yakitori*, alias satai. Ada *hatsu* (ati ayam), *negima* (ayam panggang dan daun bawang), *kawa* (kulit ayam) atau *reba* (jantung ayam). 'Jodoh' lainnya adalah *tamago*, telur asin, hingga taburan *fish cracker* hingga *nori*. Jadi ini sama sekali berbeda dengan bubur ala cina.

Sama seperti bubur yang berporsi *sharing*, ada *Sashimi Platter* dan *Seafood Platter*. *Seafood Platter* misalnya, berisi *oyster*, *toro*, salmon, *clam*, atau apapun yang sedang berada dalam stok tersegar hari itu. Wadahnya berupa pahatan es batu. Mandif menyenangi penampilan makanan yang unik.

Sebelum pulang, sisakan tempat untuk *dessert*. Ada *Honey Dew Four Ways – Yuzu*, *Matcha Tiramisu*, dan *Chestnut Montblanc*. *Montblanc* mengandung *chestnut cream* dan populer di toko-toko kue Eropa dan Jepang. Di Jakarta, ini jarang ada, dan Mandif membuatnya bercampur *meringue*, *diplomat cream,* dan *whipped ganache*.

■ TRIFITRIA NURAGUSTINA

Alamat: Jl. Pantai Maju, Unit 3 – Cove at Batavia, Pantai Indah Kapuk, Jakarta Utara. **Telp:** 0812 1010 7194
Jam buka: 07.00 – 21.00 WIB
Harga: Rp56.000 (*original okayu*) - Rp850.000 (*A5 Wagyu*).
Suasana: Mungil ala *izakaya,* dengan dinding kaca yang memberi kesan tak menyesakkan.

FOTO: FEMINA, DOK.OKAYU OSHO.

DUNIA IBU

Happy Salma

Sering Ibu menolak diajak menginap di rumah Jehan atau Bang Reza dengan alasan ini dan itu, atau tidak mau lama-lama meninggalkan rumah.

TIDAK mungkin informasi itu salah. Bibi Yati memberi jawaban yang sama kepada semua, dari yang bertanya sampai memaksa meminta jawaban. Bahkan, kata Bibi Yati, sekarang Ibu meminjam pada Ceu Medi, dan minggu lalu Ibu didatangi anak Uwak Yahya, urusan utang.

Jehan tidak hanya curiga tapi juga tidak habis pikir. Untuk apa Ibu meminjam-minjam uang ke banyak orang seperti itu? Kalau memang Ibu sangat membutuhkan uang, apa salahnya Ibu bicara kepadanya, atau kepada Bang Reza, kakaknya? Mereka memang tidak hidup berlebihan, tapi setidaknya ia dan kakaknya masih bisa diandalkan untuk menghadapi kesulitan Ibu.

Entah apa alasan Ibu melakukan hal yang bisa membuat orang menganggap Ibu tidak diperhatikan oleh anak-anaknya. Dalam soal keuangan, meski tidak besar, setiap bulan Jehan dan kakaknya tidak pernah lupa mengirimi Ibu uang, setidaknya cukup untuk kebutuhan Ibu sehari-hari.

Betul, Jehan tidak memungkiri. Setelah menikah setahun lalu, ia sibuk dengan hidup barunya. Pindah dan tinggal bersama suaminya di pusat kota. Sementara rumah Ibu letaknya di pinggiran kota dan jaraknya lumayan jauh. Pernikahan ternyata memang bukan soal yang mudah. Ia harus beradaptasi menyesuaikan perhatiannya antara suami dan Ibu.

Akan tetapi, Jehan merasa perhatiannya kepada Ibu tak pernah berkurang. Walaupun suaminya sering meminta Jehan menemaninya di rumah di hari-hari libur, setidaknya sebulan sekali ia dan suaminya mengunjungi Ibu. Juga tidak ada dalam sepekan Jehan tidak menelepon. Karena itu, Jehan akan menolak jika dianggap ia tidak lagi memedulikan Ibu.

Juga, seingat Jehan, Ibu tak pernah protes atau mengeluhkan sesuatu tentang keadaannya. Tidak ada yang mengkhawatirkan, begitu pula kesehatan Ibu. Jehan tahu betul, Ibu adalah perempuan yang tak pernah ingin merepotkan siapa pun. Dalam kesendiriannya di rumah, Ibu biasa asyik dengan berbagai kesibukan. Pengajian, arisan, atau acara-acara reuni yang selalu dengan semangat Ibu ikuti. Sering Ibu menolak diajak menginap di rumah Jehan atau Bang Reza dengan alasan ini dan itu, atau tidak mau lama-lama meninggalkan rumah. Ibu juga dekat dengan saudara-saudaranya yang tinggal tak berjauhan. Selain itu, melalui handphone Ibu selalu asyik bersama kawan-kawannya, bertukar kabar, berbagi foto, dan video. Membicarakan apa saja yang jadi kesukaan kaum Ibu.

Jadi, begitulah, tidak ada yang janggal, semua baik-baik saja. Atau, jangan-jangan ada yang terlewatkan?

Jehan jadi menduga-duga, barangkali setelah Ayah berpulang tujuh tahun lalu, menyusul kemudian ia menikah, sebenarnya Ibu merasa kesepian. Jehan bisa memaklumi bila memang Ibu tidak sepenuhnya merasa bahagia.

Akan tetapi, apakah itu lantas cukup jadi alasan sehingga Ibu bertingkah aneh? Apalagi setelah mendengar semua cerita Bibi Yati, Jehan seakan tidak percaya bahwa itu adalah Ibu yang sangat dikenalnya. Meminjam uang bukanlah kebiasaan Ibu, apalagi ke banyak orang. Ibu yang dikenalnya adalah perempuan yang pintar mengatur keuangan, tidak suka berspekulasi sembrono.

Jehan tidak sendirian memikirkan keanehan itu, tapi juga Bang Reza. Ada banyak pertanyaan tentang apa yang sebenarnya terjadi pada Ibu. Dan, di tengah kebingungan mereka berdua, menyusul kabar dari Bibi Yati: Ibu berada di rumah sakit.

INI hari kedua Ibu di rumah sakit, dan sejak kemarin ia ditunggui oleh Bibi Yati dan anak-anaknya. Mereka hari ini tidak bisa menunggui Ibu karena suatu keperluan. Dalam perjalanan ke rumah sakit, diantar supir mertuanya, Jehan merasa bersalah. Seharusnya ia sudah menjenguk atau menemani Ibu sejak masuk ke rumah sakit kemarin, seandainya saja ia tidak harus mengurusi acara di kantor suaminya.

Begitu pula Bang Reza yang selama dua hari kemarin berada di luar kota untuk acara keluarga besar istrinya. Tapi, Bang Reza sudah pulang, bahkan sudah lebih dulu berada di rumah sakit. Jehan sedikit lega, ada yang menunggui Ibu setelah Bibi Yati dan sepupunya pulang.

Jehan menerawang, jika saja ia belum menikah tentu bisa kapan saja mendampingi Ibu, bisa tahu apa yang sebenarnya terjadi pada Ibu. Dari kabar Bibi Yati, Jehan hanya tahu asam lambung Ibu naik, dan itulah yang membuatnya harus dirawat.

Tiba-tiba ponsel Jehan bergetar, dari Bang Reza. Jehan cepat mengangkat, kaget dan cemas.

"Ya, Bang Reza?"

"Kamu di mana?" Suara kakaknya terdengar parau.

"Sebentar lagi sampai, 30 menit lagi Bang, sudah dekat. Ibu gimana?"

Beberapa detik tak ada jawaban, sehingga Jehan harus mengulang, "Bang, Ibu gimana?"

"Ternyata betul, Ibu pinjam uang ke banyak orang."

"Iya, buat apa, sih?"

"Ibu juga sakit karena itu."

"Tunggu! Buat apa uangnya, Bang?"

"Buat Thoriq."

"Hah! *Who is* Thoriq?"

"Cepat saja ke sini, Abang sudah enggak kuat, rasanya lemas mau pingsan!"

"Berapa total Ibu pinjam uang?"

"300-an juta! Itu yang ketahuan…."

MENDADAK Jehan merasa perjalanan begitu lambat. Waktu 30 menit seakan bertahun-tahun. Jehan rasanya ingin terbang ke waktu masa depan agar secepatnya semua jadi jelas. Aneh sekali menghadapi situasi di mana ada bagian dalam diri Ibu yang tak dikenalinya lagi. Bagian yang menyembunyikan sesuatu; mengapa ia harus meminjam uang sebanyak itu, dan siapakah Thoriq itu? Setelah sampai, Jehan setengah bergegas masuk ke kompleks rumah sakit. Agar lebih cepat, ia sengaja masuk dari arah halaman belakang, melalui deretan pepohonan yang teduh. Bang Reza lunglai menyambut Jehan. Mereka duduk di sebuah bangku panjang di bawah pohon ketapang yang rindang. Adik-kakak itu hanya terpaut jarak dua tahun, macam kembar atau seperti seumuran.

Jehan kaget melihat kedua mata kakaknya sembap. Bang Reza menangis? Walaupun hatinya lembut, seingat Jehan, kakaknya itu jarang menangis. Bahkan waktu Ayah berpulang pun, Bang Reza terlihat tegar dan kuat. Dan, itu membingungkan Jehan, apalagi kemudian Bang Reza memeluknya dengan perasaan sedih dan terpukul.

Dia memeluk Jehan dengan erat dan suaranya parau, "Ini gila," katanya, sorot matanya mengambang, seolah tak tertuju pada satu titik.

"Kenapa, Bang? Bagaimana keadaan Ibu?"

Kakaknya melepaskan pelukan. Lama terdiam, dan itu membuat perasaan Jehan semakin tak menentu.

"Di dalam kamar, sekarang dia tidur, dikasih obat penenang."

"Lho, kok, penenang?"

"Dia histeris."

"Kenapa? Kok, asam lambung bisa jadi histeris?" Jehan semakin penasaran dan tidak mengerti.

Bang Reza masih saja diam, seolah sedang berbicara kepada dirinya. Lengang suasana rumah sakit di siang hari. Akan tetapi, suasana itu tidak menjadi lebih baik saat Jehan mendengar kalimat kakaknya.

"Jadi…, Ibu punya pacar."

"Hah?!" Jehan mendadak mual. Apa lagi ini?

"Pacar khayalan," sambung Bang Reza. Kabar itu semakin membuat pikiran Jehan semrawut, "Pacar macam apa maksudnya, sih?"

"Kamu jangan komentar dulu, aku cerita kronologisnya!" potong kakaknya. Jehan menarik napas, menenangkan diri.

"Jadi Ibu dalam 5 bulan ini punya sosmed."

"Siapa yang buatin?"

"Gak tahu. Yang pasti Ibu punya. Mungkin ada teman reuni SMA-nya buatin. Nah, kemudian karena sosmed itu, Ibu punya banyak teman baru. Salah satunya adalah Thoriq. Ibu kenalan dengannya, dia tinggal di luar negeri katanya."

"Tapi pernah ketemu?"

"Tidak pernah."

"Namanya pun pasti bohong, juga alamat dia sebetulnya. Tidak ada yang tahu!"

"Terus?"

"Yah, terus mereka berkawan. Si penipu itu mengaku bahwa dia masih keturunan Indonesia, mereka ngobrol lancar pakai bahasa Indonesia, aktif mereka berhubungan, komunikasi, terus…," Bang Reza diam sebentar seperti perlu mengambil oksigen untuk paru-parunya agar kembali penuh, membuangnya pelan-pelan.

"Yah, begitulah, laki-laki itu merayu, dan kemudian menjadi dekat, sangat dekat dan membuat Ibu ketergantungan. Ibu tak bisa lagi membedakan yang nyata dan yang bukan. Orang itu berjanji akan menemui Ibu, akan tetapi semua terhambat karena dia terlilit utang di pekerjaannya, dan dia membuat cerita seolah hanya ibulah yang bisa membantu dia agar bisa segera keluar dari pekerjaannya, dan bertemu Ibu secepatnya."

"Ibu percaya?"

"Yah, begitulah."

Jehan dan kakaknya terdiam dengan pikiran masing-masing.

"Dan, ibu kasih pinjam?" tanya Jehan.

"Betul, jadi yang dibilang semua sama Bi Yati itu betul," jawab Bang Reza. "Ibu bahkan menjual perhiasan!" Di bagian ini suara kakaknya gemetar. "Perhiasan yang sebagaian adalah kenang-kenangan dari Ayah, semua sudah dijual!"

Jehan seperti limbung dan berusaha mencerna semua yang didengarnya ini dengan penuh kesadaran. Dia mencari pegangan, begitu pula kakaknya. Mereka berdua berpegangan saling menguatkan.

SEMUA seperti tidak masuk akal. Jehan sering mendengar berita-berita semacam itu, dan kini bisa terjadi pada Ibu. Ibu yang saleh, yang manis, tapi bisa begitu naif. Bahkan sampai menjual perhiasan dari Ayah yang begitu mereka sayangi. Terlintas banyak pertanyaan, apakah Ibu selama ini tidak mencintai Ayah? Pikiran aneh saling melesat dalam benak kakak beradik itu. Mereka merasa dikhianati.

"Ibu tidur pas Abang tadi ambil HP-nya," cerita Bang Reza kemudian. "Dari situ Abang tahu obrolan mereka semua."

"Ini sindikat pasti, kita harus lapor polisi"

"Lapor bagaimana? Tidak ada bukti kekerasan juga. Ibu dengan rela memberikan uang dan mentransfer!"

"Perhiasan habis, Bang. Betul itu? Perhiasan dari Ayah."

"Iya," Bang reza menjawab lunglai. Jehan menangis, berurai-urai air matanya tak bisa terbendung. Tiba-tiba dia merasakan perasaan Ayahnya yang sudah tidak ada itu. Ada sakit mendadak dalam hatinya.

"Bang, udah makan? " Jehan berusaha menghalau rasa aneh itu dengan bertanya yang tak ada hubungan dengan apa yang sedang mereka bicarakan.

"Nanti saja." Suara kakaknya masih gemetar, lalu bertanya, "Apa salah kita, ya, Je?"

"Tidak tahu, Bang, ini memalukan."

JEHAN dan Bang Reza akhirnya memutuskan mendatangi kamar Ibu. Mungkin Ibu sudah bangun, dan kalau suasananya tepat mereka berharap bisa mendapatkan penjelasan.

Ya, agar rasa marah, sedih, kecewa serta kebingungan mereka tidak berlanjut jauh. Mungkin saja setelah membicarakannya dengan Ibu, ada sesuatu yang lebih pasti dari sekadar membaca semua pesan dari gawai. Karena semua masih juga menjadi pertanyaan. Sungguh suatu keanehan, karena sebuah gawai, sepasang kakak beradik bisa melihat sebuah kenyataan baru tentang perempuan yang selama ini mereka kenal dan cintai. Sebuah kenyataan baru, bahwa hanya karena sebuah benda, Ibu mereka bisa menjelma seorang perempuan yang linglung. Seorang ibu yang mau saja meminjam-minjam uang untuk seorang lelaki yang tidak pernah dia temui. Bahkan, menjual perhiasan dari suaminya yang telah pergi. Sesepi itukah hati dan jiwa Ibu? Berkelebatan pertanyaan itu tanpa sedikit pun jawaban. Hingga akhirnya mereka bersama berada di kamar rumah sakit untuk meminta jawaban. Tetapi, sejujurnya, Jehan dan Bang Reza tak tega hati setelah melihat langsung Ibu mereka yang duduk layu dengan senyum tipis dan ekspresi bingung. Dia adalah korban. Mereka sadar itu, karenanya mereka tak membenci, setidaknya untuk saat ini.

"Telepon Ibu di mana, Bang?" kata-kata yang ternyata pertama terdengar. Sungguh menyakitkan. Bukan membahas apa kabar anak-anaknya! Protes Jehan dalam hati.

"Ibu sudah baikan?"

"Masih pusing"

"Telepon Ibu di mana, Je?"

"Ibu kenapa pinjam uang?" Jehan tak bisa menguasai diri, dia kesal dengan pertanyaan Ibu saat pertama kali berjumpa. Jehan ingin protes! Mana ibunya yang bijaksana dan lugu itu? Dan, mana sosok manis serta keibuan yang penuh cinta itu?

"Nanti aja, sekarang kembalikan dulu HP Ibu, agar diurus dan uangnya bisa di kembalikan secepatnya." Gemetar suara Ibu

"Oleh siapa, Bu? Thoriq tidak ada, Bu. Dia penipu!"

PENYESALAN, perasaan itu tiba-tiba muncul. Apakah Ibu kurang cinta dan perhatian anak-anak kepadanya? Mengapa Ibu tak pernah berterus terang? Selalu saja bilang semua baik-baik saja, tak mau merepotkan. Begitu selalu Ibu bilang.

Mendengar kalimat itu, Ibu meradang.

"Bang, kamu tega! Kamu membaca semua isi HP Ibu?"

"Ibu, dia tidak ada!"

"Ada!!! Dia akan datang ke sini. Jangan khawatir, uang yang dipinjam akan dikembalikan!"

"Kata-kata dia semua bohong, Ibu!"

"Abang sudah cek semua, ini sindikat dan banyak orang sudah tertipu, Bu!"

"Dia ada!!" Ibu tambah meradang, tak mampu menguasai diri. "Kembalikan HP Ibu!" Ibu meraung.

"Tidak ada, Bu!"

"Thoriq itu kepalsuan, semua yang dia katakan bohong semua, bohong! Sudah dilacak, penipu itu ada di Turki." Mendengar itu Ibu menangis tersedu-sedu.

"Tidak mungkin! Dia baik sekali, setiap hari dia temani Ibu, dia perhatian sama Ibu. Sampai Ibu mau tidur pun, dia selalu temani ibu di HP. Dia akan datang, dia pasti datang! Uang-uang pinjaman akan dia kembalikan! " Ibu tersedu, seakan berbicara kepada dirinya. Kalimat-kalimat sepi itu seolah semu dan membuat hati Jehan dan Bang Reza terasa sakit.

PENYESALAN, perasaan itu tiba-tiba muncul. Apakah Ibu kurang cinta dan perhatian anak-anak kepadanya? Mengapa Ibu tak pernah berterus terang? Selalu saja bilang semua baik-baik saja, tak mau merepotkan. Begitu selalu Ibu bilang.

Tapi, kini, ada rasa pedih pada hati Bang Reza. Dia menyadari sering dengan halus melarang Ibu berlama-lama di rumahnya karena semata-mata menuruti keinginan istrinya. Ya, dia tidak ingin Ibu bertikai dengan menantunya, apalagi lebih dari sekali Ibu dan istrinya berselisih paham soal bagaimana memperlakukan anak satu-satunya, sekaligus cucu Ibu satu-satunya.

Senyap. Jehan dan Bang Reza tidak tahu apa yang harus diucapkan, selain diam dengan mata perlahan basah. Kemudian Ibu kembali meratap, "Kembalikan, Bang, kembalikan, Jehan! Kembalikan HP Ibu," Ibu memohon.

Kali ini Bang Reza menjawab dengan lebih penuh perasaan. "Saya hapus account Ibu di sosmed, agar ibu tidak dihubungi lagi oleh penipu itu. Dia pasti tidak akan mengembalikan uang Ibu, dia penipu, orang itu iblis! Dia tidak boleh lagi mengganggu Ibu!"

"Ibu, dia tidak akan pernah menemui Ibu karena orang yang bernama Thoriq itu tidak ada, Bu!" sambung Jehan.

"Kembalikan!" Ibu kembali histeris, tak peduli.

"Ibu gak boleh dulu pakai HP dan tidak lagi boleh main sosmed, Bu. Tidak baik juga buat kesehatan Ibu."

"Nanti Jehan akan temani Ibu, sementara Jehan akan tinggal dengan Ibu," Bang Reza membujuk. "Atau, Ibu mau di rumah saya, Bu? Miranti akan jaga Ibu. Kalau Ibu mau, Abel juga pasti senang neneknya datang." Tetapi Ibu tetap dengan pikirannya.

"Maaf, Bu, sudah tidak ada lagi sosmed Ibu. Itu ilusi, yang nyata dan yang bukan bikin Ibu bingung." Mendengar kalimat yang sama, semakin marahlah Ibu, lalu ia mengguncang-guncang tubuh anaknya dengan frustasi, kemudian memukul-mukul dada anak lelakinya dengan tangisan.

"Tega sekali Abang, kenapa hapus sosmed Ibu! Dia akan datang, dia sudah janji, sungguh! Uangnya akan kembali, Ibu pinjam itu uang, dia tidak mungkin jahat sama Ibu, dia akan kembalikan!" sedu sedan itu kemudian berubah menjadi tangisan sepi yang ganjil.

"Dia akan datang…," isaknya.

Ada perasaan aneh mendengar tangisan Ibu. Ingatan kakak beradik itu belum mengenali perasaan tersebut, seperti mimpi buruk; dunia Ibu yang tak terbayangkan sebelumnya.

Perawat masuk kamar, tergopoh-gopoh. Memastikan semua baik-baik saja. Dia khawatir karena mendengar teriakan Ibu. Setelah selesai dengan tugasnya, tak lama dia pergi.

Hening, dan kembali hanya mereka bertiga dalam pikiran masing-masing. Dalam dunia Ibu yang masih belum mampu terjamah oleh kedua anaknya. Samar suara Ibu berbisik.

"Kembalikan HP Ibu…." ■

Tentang Happy Salma

Selain dikenal di dunia perfilman, **Happy Salma** juga cukup aktif menulis buku dan cerpen. Ia juga telah meluncurkan dua buku kumpulan cerpen dan menulis sekitar 40 cerita pendek.

"Ide cerpen *Dunia Ibu* lahir dari pengamatan dan beberapa kisah yang saya temui. Cerita ini mengeksplorasi hubungan personal antara seorang Ibu dan anak-anaknya. Dunia seorang Ibu atau dunia orang tua pada umumnya adalah dunia yang sepi. Banyak di antara mereka yang tidak ingin merepotkan anak-anaknya setelah menikah dan memiliki keluarga masing-masing. Meskipun mereka berkata baik-baik saja, namun sesungguhnya mereka mendambakan perhatian dan kasih sayang yang lebih, tapi kerap situasi itu membingungkan juga bagi si anak," ungkap Happy.

Kenyataan hari ini, saat media sosial telah mengambil alih sebagian besar waktu kita adalah keniscayaan yang tidak dapat dihindari. Keberadaan sosial media dan internet di tengah dunia orang tua yang sepi, bukanlah sesuatu yang bisa dianggap sederhana. Antara kenyataan sebenarnya, ilusi, atau kebohongan (fake) sulit membedakannya. Tidak jarang, hal ini kerap dimanfaatkan orang yang tidak bertanggungjawab.

SHIO ANDA

TIKUS
1972, 1984, 1996, 2008, 2020

Tikus disebut akan mendapatkan rezeki yang besar di tahun Macan ini dan merupakan tahun yang bagus untuk terjun dalam bisnis. Warna pink, merah dan putih dipercaya dapat menambah keberuntungan Tikus. Begitu pula dengan batu Blue Sapphire & Pearl.

NAGA
1976, 1988, 2000, 2012

Sifat Naga adalah seorang pekerja keras dan selalu gigih dalam mewujudkan mimpi-mimpinya. Warna-warna seperti emas, silver, dan biru tua serta batu permata jenis Clear Quartz, Diamond, Amethyst, & Turquoise diprediksi membawa keberuntungan untuk Naga.

MONYET
1980, 1992, 2004, 2016

Monyet akan mengalami banyak suka dan duka, selain sedikit masalah kesehatan. Untuk mengembalikan keberuntungan, pilih warna-warna seperti biru tua dan hitam. Batu keberuntungan adalah Pink Kunzite, Cat's Eye, Topaz & Emerald.

KERBAU
1973, 1985, 1997, 2009, 2021

Terkenal sebagai orang yang rasional, Kerbau kerap dijadikan pemimpin oleh lingkungannya. Warna oranye, kuning, cokelat, hijau dan biru muda menjadi warna keberuntungan Kerbau tahun ini. Amethyst, Aquamarine, & Citrine adalah batu keberuntungannya.

ULAR
1977, 1989, 2001, 2013

Berlimpah rezeki, Ular disarankan untuk lebih banyak lagi bersyukur. Apa yang didapat saat ini adalah yang terbaik. Adapun warna keberuntungan untuk Ular adalah hijau muda, biru muda, silver, dan emas. Sedangkan batu keberuntungannya adalah Jade & Black Onyx.

AYAM
1981, 1993, 2005, 2017

Ayam senang menjadi pusat perhatian dan termasuk yang senang membuat rencana matang untuk apapun. Hal ini menjadikan Ayam sosok yang mudah sukses. Warna hoki, biru tua dan hijau tua. Sedangkan batu keberuntungannya adalah Sapphire, Opal & Red Ruby.

MACAN
1974, 1986, 1998, 2010

Terlahir sebagai seorang pemimpin yang bijaksana. Macan memiliki kepercayaan diri yang kuat. Warna keberuntungannya adalah oranye, kuning, putih dan hijau muda. Sedangkan batu keberuntungan adalah Rose Quartz. Red Crystal, dan Yellow Sapphire Ceylon.

KUDA
1978, 1990, 2002, 2014

Pertemanan akan membawa Kuda pada peluang dan kesempatan besar. Agar lebih hoki coba gunakan warna-warna hijau tua, biru tua, hitam dan batu perhiasan seperti Purple Amethyst, Cherry Red Pearl, dan Turquoise.

ANJING
1982, 1994, 2006, 2018

Karier cemerlang menanti Anjing tahun ini. Untuk mendapatkan keberuntungan, kenakan warna hitam dan biru tua ketika Anda memiliki meeting penting. Selain itu, batu Amethyst, Obsidianites, Diamond dan Ruby juga akan membawa hoki.

KELINCI
1975, 1987, 1999, 2011

Kelinci akan memiliki keberuntungan dalam karier dan percintaan tahun ini. Untuk mendapatkan hoki coba pakai warna abu-abu, silver, emas, dan putih. Untuk menambah rezeki, Kelinci bisa menggunakan perhiasan dengan batu Chatoyant, Onyx, Jade, & Agate.

KAMBING
1979, 1991, 2003, 2015

Tahun 2022, Kambing tidak perlu khawatir soal keuangan karena ada banyak keberuntungan dan rezeki yang datang. Warna hoki untuk kambing adalah oranye, merah, dan kuning. Batu permata seperti Opal, Smoky Quartz dan Zircon juga membawa keberuntungan.

BABI
1983, 1995, 2007, 2019

Ada kesempatan untuk mendapatkan peluang kerja baru. Coba kenakan warna putih, hijau muda, biru muda atau pink saat wawancara kerja, karena akan menambah keberuntungan. Batu keberuntungan Babi adalah Cat's eye, Emerald, Pearl, Ruby dan Agate.

Jessica Diana Kartika, SSN, MT
Konsultan Feng Shui

081288108899
PT Elemen Sukses Mandiri
contact@fengshuiuntuklogo.com
fengshuiuntuklogo.com

Participants:
25.000 +

Impressions:
85.527.261

Movement TERBESAR untuk seluruh komunitas GADIS!

Join our webinar & IG live!
It's full of education, fun, free, and lots of prizes

Scan Me!

For more info:

GADIS.CO.ID

GADISmagz
GADISmagz
GADISmagz
GADISmagz
GADISmagz

wanita wirausaha femina

WANITAWIRAUSAHA.COM

Wanita Wirausaha Femina | @wanwirfemina
Wanwir Mahir Digital | Wanwir Scale Up